

Miliony
na inwestycje s. 3

Nowe oblicze
„Owintaru”? s. 8

Jubileusz piłki
ręcznej s. 14-15

MIESIĘCZNIK MIEJSKI

ISSN 2080-296X

TARNÓW.PL

styczeń 2016

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY NR 1 (82)



Sztuka mądrego pomagania

Rozmowa z księdzem

Ryszardem Podstolowiczem... s. 12-13

FOTORELACJA



Pochód Trzech Króli zgromadził w tym roku tłumy mieszkańców. Królewski orszak odbył się w Tarnobrzegu po raz siódmy. W postaci mędrców wcielił się uczniowie VII Liceum. Kacper, Melchior i Baltazar konno przemierzali ulice centrum miasta, by zakończyć pochód tradycyjnie przed żywą szopką, znajdującą się w ogrodzie klasztoru Ojców Bernardynów.

Kalendarium tarnowskie

20 lat temu

Szpital w województwie tarnowskim zyskał nowy sprzęt komputerowy. Był to efekt projektu realizowanego przez Ministerstwo Zdrowia i Opieki Społecznej. *Wartość sprzętu komputerowego dla naszego województwa wynosi około 250 tys. dolarów, a stanowi go 106 komputerów i 97 drukarek* – wymieniał redaktor Tarnowskich Azotów. Sprzęt miał trafić m.in. do Wojewódzkiego Szpitala Zespołowego w Tarnobrzegu oraz Szpitala Wojewódzkiego w Tarnobrzegu-Rzędzinie.

15 lat temu

O nowych dowodach osobistych informował tygodnik „Tem”. Dokumenty liczące 20 stron można było wymienić na nowe, wyglądem przypominające karty kredytowe. Przedstawiciele Wydziału Spraw Obywatelskich apelowali do mieszkańców, by osoby, które planują w najbliższych miesiącach czy nawet latach np. zmianę stanu cywilnego czy adresu zamieszkania, wstrzymały się na razie z wymianą starego dowodu na nowy, dzięki czemu zaoszczędzą nieco pieniędzy i czasu. Zielone dowody były bowiem ważne jeszcze przez siedem lat.

10 lat temu

Pojawiły się plany, według których Burak miał zniknąć z pejzażu miejskiego. Tarnobrzeg miał zyskać bardziej nowoczesne targowisko z estetycznymi kramami. Jedną z koncepcji zakładała przeniesienie placu handlowego na plac Łazienny. *Tam zostałyby wybudowane nowoczesne obiekty handlowe wyposażone w niezbędne urządzenia higieniczno-sanitarne. Natomiast na ul. Łazienną, wzdłuż ogrodzenia starostwa, zlokalizowane byłyby wszystkie kwiaciarnie* – informował dziennikarz Extra Galicja. Przeciwno takim planom protestowali właściciele kramów.

5 lat temu

Zapowiedziano remont pałacyku w Parku Strzeleckim. Na ten cel udało się pozyskać 3 mln złotych z funduszy europejskich, pozostałą kwotę miało dołożyć miasto. *Zakupione zostanie profesjonalne wyposażenie: mobilny system wystawienniczy do wykorzystania wewnątrz budynku i na zewnątrz, sprzęt multimedialny, ułatwiający organizowanie wykładów, projekcji, konferencji, zajęć edukacyjnych, ekran, system nagłośnienia i system oświetlenia* – można było przeczytać w styczniowym Temi. W zmodernizowanym pałacyku siedzibę znalazło Biuro Wystaw Artystycznych.

(ww)

W ROLACH GŁÓWNYCH



Martyna Czech
Laureatka Grand Prix „Bielska Jesień”

Tarnobrzegianka, studentka katowickiej Akademii Sztuk Pięknych, otrzymała nagrodę Grand Prix podczas finału 42. Biennale „Bielska Jesień 2015”. Na konkurs zostało nadesłanych ponad 3200 obrazów. Wśród nich były dzieła Marty Czech – „Ex I”, „Nikt” i „WC”. Laureatka otrzymała nagrodę pieniężną ministra kultury w wysokości 30 tysięcy złotych. *- Byłam w dużym szoku, nie spodziewałam się Grand Prix Bielskiej Jesieni. Sam fakt, że dostałam się na wystawę w tak młodym składzie artystów było dla mnie wielkim zaszczytem i sprawdzeniem moich możliwości. Nagroda pozwoli mi na kontynuowanie studiów* - podsumowała laureatka. Zwycięczyni jest absolwentką V LO w Tarnobrzegu, a aktualnie studentką IV roku ASP w Katowicach w pracowni prof. Andrzeja Tobisa.



Ludwika Gawron
zdobywczyni Dukata Tarnowskiego

Ludwika Gawron dołączyła do zaszczytnego grona osób, które uhonorowano Dukatem Tarnowskim. To prestiżowe wyróżnienie przyznawane jest postaciom lub instytucjom, które swoimi działaniami przysłużyły się miastu. Laureatce podziękowano w ten sposób za długoletnią, aktywną działalność na rzecz ruchu senioralnego w Tarnobrzegu. Podczas uroczystości podkreślano, że dzięki jej staraniom udaje się budować pozytywny wizerunek tej grupy społecznej. *- Miło mi, że dostrzeżono to, co robię. Nie potrafię mówić, wołam działać. Najbardziej cieszy mnie to, gdy dzięki swojej pracy, potrafię zaangażować do działań innych* – podkreślała Ludwika Gawron, podczas gali Wolontariusz Roku 2015, która odbyła się w grudniu w Sali Lustrzanej.



W tym roku postawiony zostanie pierwszy krok w kierunku przebudowy Stadionu Miejskiego.

MILIONY NA INWESTYCJE

Modernizacja Stadionu Miejskiego, remonty dróg osiedlowych, rozpoczęcie budowy hali „Jaskółka” oraz więcej pieniędzy dla Rad Osiedli to tylko kilka z założeń budżetu Tarnowa na 2016 rok, który po ponad stu autopoprawkach prezydenta zaakceptowali tarnowscy radni.

Budżet w liczbach

Dochody miasta w przyszłym roku mają wynieść ponad 561 mln złotych, a wydatki pochłoną 588 mln złotych. Związane jest to z planowanymi inwestycjami, na które przewidziano około 75 mln złotych. Jak zaznacza prezydent Roman Ciepiela, istotne jest to, że bieżące dochody (ponad 526 mln złotych) będą wyższe niż bieżące wydatki, które wyniosą ponad 513 mln złotych. Największym źródłem dochodu będą subwencje (prawie 184 mln zł), wpływy z podatków i opłat (blisko 119 mln złotych) oraz udziały miasta w PIT i CIT (ponad 116 mln złotych). Z dotacji miasto ma pozyskać w przyszłym roku ok. 80,5 mln złotych. Miejska kasa będzie zasilona również m.in. z funduszy strukturalnych oraz dochodów z majątku. - *Ten budżet jest budżetem prospołecznym jeśli chodzi o problematykę spraw społecznych i rodziny. Wydaje się, że został w tym kierunku naprawdę do-*

brze przemyślany – stwierdziła Anna Krakowska, radna Prawa i Sprawiedliwości, podczas dyskusji w trakcie sesji Rady Miejskiej. Podobnego zdania był radny Jakub Kwaśny z Sojuszu Lewicy Demokratycznej, który podkreślał, że

**561 mln złotych – to planowane dochody miasta
588 mln złotych – planuje wydać miasto w 2016 roku
blisko 75 mln złotych – to kwota przewidziana na inwestycje.**

jest to budżet kompromisu i zgody. Najwięcej, bo blisko 262 mln złotych pochłoną wydatki na oświatę i edukacyjną opiekę wychowawczą. Blisko 110 mln złotych przekazane zostanie na

transport i łączność oraz gospodarkę komunalną. Na ochronę zdrowia i pomoc społeczną przewidziano ponad 93 mln złotych, a na kulturę fizyczną sport i turystykę ponad 25 mln zł. W przyszłorocznym budżecie założono również blisko 14 milionowe wsparcie dla kultury i ochrony dziedzictwa narodowego oraz 18 mln złotych na bezpieczeństwo publiczne i ochronę przeciwpożarową.

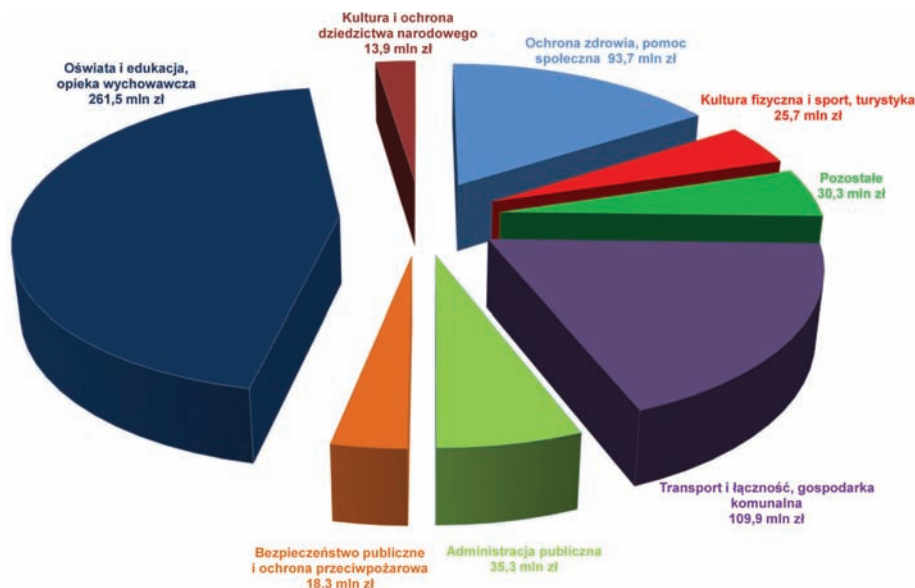
Na sportowo

Jedną z największych inwestycji, którą zawarto w wieloletniej prognozie finansowej ma być modernizacja Stadionu Miejskiego w Mościcach, stanowiącego element Centrum Przygotowań Par olimpijskich. W tym roku zostanie przygotowana koncepcja stadionu, która zostanie poprzedzona konsultacjami ze środowiskami sportowymi oraz miesz-

kańcami. W kolejnych latach mogłyby już ruszyć prace projektowe i realizacja inwestycji. Koniecznym warunkiem jest pozyskanie na ten cel pieniędzy z zewnątrz. - *Stadion Miejski nie powinien*

służyć tylko żużlowcom, ale też piłkarzom. Powinien także być przystosowany dla potrzeb osób niepełnosprawnych. – podkreślił prezydent Roman Ciepiela.

Kolejną dużą inwestycją wpisującą się w ideę Centrum Przygotowań Paraolimpijskich, która rozpocznie się w tym roku, będzie przebudowa Hali Sportowo-Widowiskowej „Jaskółka”. W 2016 roku zarezerwowano na ten cel ponad 5,2 mln złotych. Powierzchnia użytkowa obiektu ma zostać powiększona prawie dwukrotnie. Budynek pomieści ponad cztery tysiące kibiców i będzie zasilany panelami słonecznymi. Według założeń hala ma być wyposażona w farmę fotowoltaiczną, a energia elektryczna, produkowana przez panele mogłaby być wykorzysty-



Struktura wydatków 2016

Wybrane prace na tarnowskich drogach

Przebudowy: ul. Kapitulnej, ul. Mostowej (odcinek między ul. Lwowską a ul. Warzywną), ul. Barwnej, ul. Pasterskiej, ul. Podgórskiej, ul. Dunikowskiego i Reisinga wraz z budową chodników od ul. Nowodąbrowskiej do ul. Modrzejewskiej oraz dookończenie budowy oświetlenia przy ul. Reisinga, ul. Żurawiej, ul. Cwiklińskiej, ul. Boznańskiej, ul. Srebro oraz ul. Żwirowej na odcinku od ul. Czystej.

Remonty: ul. Bandrowskiego, ul. Vetulani de Nisau, ul. Kopernika, ul. Murarskiej, ul. Cmentarnej wraz z budową chodnika, ciągu pieszo-rowerowego od ul. Nowodąbrowskiej do obwodnicy, ul. Szpitalnej, ul. Widok, ul. Marynarki Wojennej przy budynkach nr 10, 12, 14 oraz budowa parkingu przy budynku nr 8, ul. Makuszyńskiego oraz ul. Wilsona i Zapolskiej.

Budowy: dróg w dzielnicy Krzyż m.in. pomiędzy ul. Wiśniową i Kalinową, odcinka ul. Kasprzyków, chodniki wzdłuż ul. Wiśniowej po stronie wschodniej na odcinku od ul. Krzyńskiej do A4, ul. Leszczyńskiej, budowa parkingu przy ul. Krupniczej, zajezdni przy ul. Nowodąbrowskiej, zatok autobusowych przy ul. M.B. Fatimskiej.

wana przez obiekt. Dodatkowo założono, że budynek mógłby być wykonany z zastosowaniem nowoczesnych systemów pozwalających na oszczędność energii. Planuje się zastosowanie m.in. wentylacji z odzyskiwaniem energii cieplnej oraz pasywne systemy chłodnicze.

Ponadto w budżecie znalazła się budowa stadionu lekkoatletycznego przy ul. Piłsudskiego (ponad 3 mln złotych), o której szerzej piszemy na 5 stronie. Za ponad milion złotych rozbudowane zostaną tereny rekreacyjno-sportowe przy ul. Wojska Polskiego. Realizacji doczeka się także drugi etap budowy Parku Biegowego Marcinka.

Inwestycja w młodzież

Sześć milionów złotych przeznaczonych zostanie na poprawę efektywności energetycznej placówek oświatowych. Przy Szkole Podstawowej nr 3 rozpocznie się budowa sali sportowej, która powinna się zakończyć w przyszłym roku. Obiekty Gimnazjum nr 4 oraz Szkoły Podstawowej nr 8 wzbogacą się o boisko ze sztuczną nawierzchnią. Koszt obu inwestycji to półtora miliona złotych. Z kolei Zespół Szkół Mechaniczno-Elektrycznych doczeka się bieżni tartanowej. Miasto zainwestuje również w przygotowanie infrastruktury Małopolskiej Chmury Edukacyjnej.

Miasto w budowie

W tym roku na drogi osiedlowe przewidziano 4,5 mln złotych. W budżecie

uwzględniono także zabezpieczenie środków na przebudowę ul. Krakowskiej na odcinku od ul. Narutowicza do ul. Kochanowskiego, remont ul. Bandrowskiego i Goldhammera wraz z miejscami parkingowymi. W przypadku takich zadań jak: remont pl. Kazimierza, ulic: Katedralnej i Krótkiej, remont płyty rynku, pl. Morawskiego wraz z ul. Klasztorną oraz renowacja murów miejskich miasto będzie starać się o dofinansowanie z zewnątrz. Wykaz najważniejszych prac drogowych znajduje się w ramce obok.

To nie wszystko!

Miasto planuje również przeznaczyć milion złotych na sprzęt i aparaturę medyczną dla Szpitala im. Edwarda Szczeklika w Tarnowie. Taka sama kwota przekazana zostanie na modernizację budynku Zespołu Przychodni Specjalistycznych.

W tym roku kosztem blisko 2,8 mln zł rozpoczną się prace nad poprawą estetyki i funkcjonalności terenów zielonych, które będą kontynuowane w przyszłych latach. Przewidziano prace w parkach Sanguszków, Strzeleckim i Piaskówka, na placu zabaw przy ul. Ogrodowej i ulicy Cichej. Powstać ma również plenerowa siłownia na os. Westerplatte, czy plac zabaw i rekreacji „Iskierka”. Park dla os. Zielonego. Planowana jest również modernizacja tarnowskiego amfiteatru przy ul. Kopernika.

(KAM)

NOWE NAGŁOŚNIENIE


**BIEŻNIA
OŚMIOTOROWA
I SZCZĘCIOTOROWA**

**TRYBUNA
OKOŁO 1900
MIEJSC SIEDZĄCYCH**

**OŚWIETLENIE
6 MASZTÓW OŚWIETLENIOWYCH
42 SZTUKI LAMP**
**POZOSTAŁE
DWIE RZUTNIE DO PCHNIĘCIA
KULĄ, SKOCZNIA DO SKOKU
W DAŁ, TRÓJSKOKU, O TYCZCE
I WZWYŻ**


STADION DO REMONTU

Ruszyły prace związane z budową nowego stadionu lekkoatletyczno-piłkarskiego przy ul. Piłsudskiego 32. Jak już informowaliśmy, stadion zyska boisko do piłki nożnej, dwie rzutnie do pchnięcia kulą, skocznnię do skoku w dal, trójskoku, o tyczce i wzwyż, a także rzutnię i nową trybunę betonową. Roboty potrwać kilkanaście miesięcy, a ich koszt to suma niemal siedmiu milionów złotych.

Obiekt powstanie na miejscu dotychczasowego stadionu Klubu Sportowego „Błękitni”. Planowana jest gruntowna modernizacja boiska piłkarskiego oraz budowa bieżni lekkoatletycznej sześciotorowej i ośmiotorowej. Stadion wzbogaci się także o nowe nagłośnienie. Cała inwestycja zostanie ogrodzona. Przy stadionie powstanie również trybuna betonowa, która zawierać będzie około 1900 miejsc siedzących. Obiekt będzie także oświetlony, dzięki czemu ze stadionu będzie można korzystać w godzinach wieczornych. Za lepszą widoczność odpowiadać ma sześć masztów oświetleniowych i 42 sztuki lamp. Po stronie zachodniej trybuny zaplanowano budynek magazynowy z pomieszczeniem dla spikera.

Taka inwestycja cieszy przede wszystkim przedstawicieli środowiska lekkoatletycznego. Zawodnicy trenujący na co dzień w Mościcach na stadionie lekkoatletycznym z nawierzchnią żużlową będą mogli przygotowywać się do zawodów na nawierzchni tartanowej. Obecnie w Tarnowie funkcjonuje jeden obiekt, który umożliwia przeprowadzanie treningów na tartanie. Jest nim oddane we wrześniu do użytku boisko na os. Legionów. Jak mówią sportowcy, to jednak wciąż za mało. Dodajmy, że mimo niewystarczającej bazy treningowej, tarnowscy lekkoatleci osiągają wysokie wyniki sportowe. Dobrym przykładem może być Michał Derus, który niedawno został mistrzem świata osób niepełnosprawnych w biegu na 100 m.

KS

MOIM ZDANIEM



Jarosław Wałaszek
trener lekkoatletyki
KU AZS PWSZ Tarnów

Z całą pewnością można powiedzieć, że wreszcie po tylu latach zawodnicy będą mogli trenować na obiekcie z nawierzchnią tartanową, co jest bardzo ważne na etapie szkolenia dzieci i młodzieży. Taki obiekt pozwoli na normalne przygotowanie się do zawodów. Żałuję jednak, że w projekcie stadionu nie przewidziano ośmiu torów dookoła, a jedynie na prostej. Taki układ eliminuje stadion w staraniu się o zawody ogólnopolskie. Zlokalizowanie (tylko!) jednej skoczni do skoku w dal i trójskoku też nie jest dobrym rozwiązaniem. Zdaję sobie z tego sprawę, że nie ma tam miejsca na ośmiu torów, bo terenu brakuje, ale mam nadzieję, że w fazie wykonania będzie możliwa zmiana umiejscowienia skoczni w dal i trójskoku. Poza tym inwestycja jest dobrze oceniana przez trenerów lekkiej atletyki. Będzie to taki typowy stadion treningowy.



Tysiąc wolontariuszy

Niemal tysiąc wolontariuszy z Tarnowa i okolic wzięło udział w 24. finale Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, który odbył się 10 stycznia. Akcję w mieście nadzorowały trzy sztaby: sztab przy Zespole Szkół Ogólnokształcących i Technicznych im. J. Szczepanika, przy Pałacu Młodzieży oraz sztab Strusiniąki. W chwili zamykania styczniowego numeru miesięcznika Tarnów.pl, na koncie tarnowskich zespołów zgromadzono sumę ponad 263 tysięcy złotych. Dokładna kwota będzie znana za kilka tygodni.

W tym roku pieniądze zebrane do puszek zostaną przekazane na zakup urządzeń medycznych dla oddziałów pediatrycznych i na godną opiekę medyczną seniorów. - W związku ze starzeniem się społeczeństwa po raz kolejny chcemy

wesprzeć seniorów - informuje Agata Grudzień, zastępca szefa tarnowskiego sztabu WOŚP.

W akcję włączyło się wielu tarnowian i uczniów tarnowskich placówek. - Każda kwota się liczy. Tak dużo dzieci rodzi się

z różnymi wadami, czy to serca, czy innych narządów. Dzięki sprzętom zakupionym przez WOŚP, wady te można wyleczyć - mówi Marcin Wódka, jeden z wolontariuszy. - Warto dać innym coś od siebie. Liczy się bezinteresowna pomoc - opowiada z kolei Weronika Kwiek, ochotniczka ze ZSOiT im. Jana Szczepanika. Do Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy przyłączył się także prezydent Roman Ciepiela, który na licytację przekazał licencjonowaną piłkę FC Barcelona z oryginalnym hologramem i autografami piłkarzy.

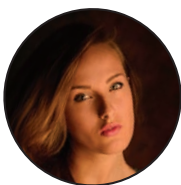
Akcji w mieście tradycyjnie towarzyszyły wydarzenia sportowo-muzyczne. Za dowolny datek do puszek można było na przykład pojeździć na łyżwach na dwóch tarnowskich lodowiskach. Przeprowadzono również turniej halowy piłki nożnej oraz otwarte zawody kartingowe o Moto Serce WOŚP. Stacja krwiodawstwa przy ul. Szpitalnej przyjęła 49 osób, które w dniu finału oddały ponad 22 litry krwi. Przeszło 100 uczestników wzięło także udział w siódmym biegu z pochodniami. Wieczorem na tarnowskim Rynku zabrzmiały m.in. utwory zespołu AC/DC w wykonaniu grupy 4 Szmerzy. Wydarzenie tradycyjnie podsumowano puszczeniem światełek do nieba.

Jak informuje Straż Miejska w Tarnowie, tegoroczny finał WOŚP w mieście przebiegł spokojnie. Nie odnotowano żadnego niebezpiecznego zdarzenia.

KS

MOIM ZDANIEM

Moje postanowienia noworoczne na 2016 rok



Katarzyna Kołodziej

W tym roku planuję przestać przejmować się mało istotnymi sprawami i być szczęśliwa. Będę również bardziej dbała o najbliższych, których kocham. Chciałabym w dalszym ciągu rozwijać swoją pasję i wydać płytę o romantycznym charakterze. Tradycyjnie, jak co roku, obiecuję sobie, że schudnę do lata. Ponadto postaram się, by ten rok był taki, jakby miał być moim ostatnim.



Piotr Tarnowski

Moje pierwsze postanowienie na nowy rok to rzucenie palenia. Jeśli chodzi o zdrowy tryb życia, to chciałbym więcej biegać. Kolejna kwestia na liście do odhaczenia to znalezienie pracy. Aktualnie pracuję w Anglii. W 2016 roku chciałbym przenieść się z powrotem do Polski, dlatego nowa praca jest w tym momencie na pierwszym miejscu noworocznej listy.



Joanna Obal

W nowym roku chciałabym zacząć zdrowo się odżywiać, między innymi wprowadzić do jadłospisu pięć posiłków dziennie. Poza tym zamierzam regularnie ćwiczyć. Oczywiście, chciałabym więcej czasu poświęcać rodzinie. Dobrze by było realizować swoje pasje, w moim przypadku byłaby to nauka hiszpańskiego. Zobaczymy, czy uda mi się wygospodarować na to czas.

Trasy wylotowe do modernizacji

Układ komunikacyjny w Tarnowie zostanie przebudowany, a trasy wylotowe zmodernizowane. To cel, jaki postawiło sobie miasto na najbliższe lata. – Patrząc chociażby od północy, chcemy zmodyfikować odcinek ulicy Nowodąbrowskiej od skrzyżowania z ulicą Spokojną aż do węzła autostradowego – wyjaśnia prezydent Roman Ciepiela.

Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad posiada już dokumentację na modernizację drogi w tej części Tarnowa. Miasto adaptuje do niej swoje rozwiązania. Według planów w tym rejonie ma powstać rondo na granicy ul. Wiśniowej, drogi krajowej nr 73 i skrzyżowania na Brzozówkę. Będzie to czteropasmowa droga do węzła autostradowego. Planowana jest również budowa kładki dla pieszych. – *Rozmawiamy z zarządcą drogi, aby w tym samym projekcie uwzględnić kładkę pieszko-rowerową nad autostradą. Jeżeli doszłoby do porozumienia, to chcielibyśmy, aby kładka ta powstała w ciągu ul. Nowodąbrowskiej* – dodaje prezydent.

Cztery pasy na Lwowskiej

Przygotowana koncepcja zakłada także czteropasmową drogę od skrzyżowania

ul. Lwowskiej z ul. Słoneczną aż do nowego szpitala z ciągiem rowerowo-pieszym na całej długości. Ruch pieszych na wysokości wiaduktu kolejowego zostałby przekierowany na specjalnie wybudowaną estakadę. Dzięki temu każda z jezdni zyskałaby dodatkowy pas. W rejonie tym planowana są dwie jezdnie, każda po siedem metrów. **Dodatkowo założono budowę parkingu obok szpitala na wysokości hotelu dla pielęgniarek o pojemności około 150 miejsc.** Od szpitala do granicy miasta byłaby to droga o parametrach jeden raz trzy, czyli jedna jezdnia po jednym pasie dla każdego kierunku oraz środkowy pas umożliwiający skręt w prawo i w lewo. Środku na tę inwestycję miałyby pochodzić z funduszy unijnych.

Dwa ronda na ul. Krakowskiej

Od strony zachodniej, od obwodnicy i drogi krajowej nr 94, planowane jest wybudowanie ronda o szerokości 38 m, poszerzenie ul. Krakowskiej z uwzględnieniem prawo – i lewoskrętów. Kolejnym założeniem jest budowa ronda o średnicy 58 m na skrzyżowaniu ul. Koszyckiej, Krakowskiej i Czerwonej. – *O zmiany te dopominają się między innymi mieszkańcy* – informuje Krzysz-

tof Madej, zastępca dyrektora Zarządu Dróg i Komunikacji.

Tuchowska w nowym wydaniu

Od strony południowej Tarnów zyska połączenie al. Tarnowskich z nowym odcinkiem drogi ul. Tuchowskiej. Modernizacja tego odcinka ma także ułatwić komunikację z obwodnicą Tarnowa. W obszarze tym, podobnie jak w rejonie ul. Lwowskiej, zaplanowano system jeden raz trzy, aby ułatwić kierowcom wykonywanie manewrów skrętu.

Plany modernizacji dróg znajdują się w fazie koncepcyjnej. – *Przygotowujemy dokumentację, programy funkcjonalno-użytkowe i wszystkie te dokumenty, które są wymagane, aby w przyszłości uruchomić procedurę przetargową w trybie „zaprojektuj i wybuduj”* – tłumaczy dyrektor Krzysztof Madej. Według założeń programu modernizacji układu komunikacyjnego w mieście prace w rejonie ul. Wiśniowej i Lwowskiej mogłyby ruszyć w 2017 r. W lutym zostanie złożony wniosek o dofinansowanie do tej inwestycji ze środków Programu Operacyjnego „Infrastruktura i Środowisko”.

KS

Tarnów przyjazny inwestorom

Tarnów został wyróżniony tytułem Gminy Przyjaznej Inwestorom w 2015 roku. Podczas spotkania podsumowującego miniony rok w Krakowskiej Specjalnej Strefie Ekonomicznej, Zastępca Prezydenta Tarnowa ds. rozwoju gospodarczego Piotr Augustyński odebrał z rąk Marszałka Małopolski Jacka Krupy i Prezes Zarządu Krakowskiego Parku Technologicznego Wiesławy Kornaś-Kita wyróżnienie za tworzenie przyjaznych warunków dla nowych przedsięwzięć biznesowych.

Spotkanie było okazją do podsumowania działalności strefy oraz wręczenia podziękowań inwestorom, którzy wybrali Krakowską SSE jako miejsce dla rozwoju swoich firmy. Na terenie Tarnowa znajduje się jedna z 27 podstref Krakowskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej. – *Wyróżnienie traktuję jako formę docenienia działań, jakie podjęliśmy w ubiegłym roku, by zachęcić inwestorów do lokowania swoich interesów w mieście. Mam nadzieję, że przyniesie to w przyszłości dobre efekty* – komentuje Piotr Augustyński.

W 2015 roku Krakowski Park Technologiczny wydał 18 ze-



zwoleń na działalność w strefie. Zadeklarowane nakłady inwestycyjne wyniosły ponad 285 milionów. W ramach inwestycji powstanie 379 nowych miejsc pracy, a utrzymanych ponad 1200.

Krakowska SSE obejmuje obszar ponad 700 hektarów na terenie województwa małopolskiego oraz podkarpackiego. Składa się z 27 podstref znajdujących się na obszarze 25 gmin.



Teren po dawnym „Owintarze” od lat czeka na zagospodarowanie

NOWE OBLICZE „OWINTARU”?

Estakada nad torami kolejowymi, promenada tarnowska, skwery, tereny zielone, obiekty handlowo-usługowe i kulturalne, a także nawiązania historycznego do dawnego browaru Sanguszków – oto niektóre propozycje na zagospodarowanie obszaru po dawnym „Owintarze”. Swoje pomysły na konkurs w tej sprawie rozpisany przez miasto przygotowało sześć firm.. Wszystkie są prezentowane publicznie w holu Tarnowskiego Centrum Kultury od 11 stycznia do 10 lutego i każdy mieszkaniec będzie mógł do nich zgłaszać swoje uwagi.

Przedmiotem konkursu było opracowanie koncepcji zagospodarowania obszaru, obejmującego dawny „Owintar” oraz tereny bocznicy kolejowej i otoczenie dworca PKP. – Zamierzeniem konkursu było zderzenie ze sobą różnych wizji urbanistycznych i uzyskanie najciekawszych rozwiązań, zarówno komunikacyjnych, mieszkaniowych, handlowo-usługowych, kulturalnych,

miałyby się znaleźć część handlowo-usługowa, a po drugiej obiekty kultury. Przy ul. Krakowskiej, w pobliżu dworca kolejowego, miałyby stanąć Dom Kultury i Sztuki Współczesnej. Połączenie tego obszaru z południem miasta wyznaczono przez ul. Wita Stwosza przy założeniu jej modernizacji. Kładka, którą zlokalizowano nad torami po prawej stronie od dworca, miałyby umożliwić swobodny ruch pieszo-rowerowy.

Sąd Konkursowy postanowił nie przyznawać nagrody głównej. Zdobycą drugiej nagrody, firma P.A. Nova z Gliwic, otrzymała 90 tys. zł. Kolejne, trzecie miejsce i 35 tys. zł zdobyły ex aequo dwie firmy z Krakowa. Pozostałym uczestnikom konkursu przyznano wyróżnienia po 10 i 5 tys. zł.

jak i przyrodniczych – mówi Jolanta Pawlus, kierownik Referatu Planowania Przestrzennego i członek Sądu Konkursowego, oceniającego prace.

Promenada tarnowska

Najwyżej oceniona praca firmy P.A. Nova zakłada lokalizację w tym miejscu placów, skwerów oraz ścieżek rowerowych. Teren ten ma pełnić funkcję swojej bramy do Tarnowa. Naprzeciwko kościoła Misjonarzy zlokalizowano promenadę, prowadzącą do rewitalizowanego obszaru. Po jej zachodniej stronie

Historyczne nawiązania

Propozycja zespołu IMB Asymetria zakłada, że powstałe budynki nawiązywałyby do istniejących niegdyś obiektów, m.in. do dawnego browaru. Nad torami prowadziłaby kładka pieszo-rowerowa. Tereny zielone miałyby być ogólnodostępne, szczególnie na obszarze zabudowy mieszkaniowej. Dworzec autobusowy miałyby być przeniesiony w pobliżu parkingu park&ride, a na jego miejscu przy ul. Krakowskiej utworzono by centrum hotelowo-kongresowe. Przy ulicy Krakowskiej, Sikorskiego i Bandrowskiego miałyby powstać rondo. W jego sąsiedztwie miałyby znaleźć się obiekty kultury, tj. biblioteka, centrum sztuki czy galeria.

Estakada nad torami

Najważniejszym elementem projektu przygotowanego przez Wiesław Michałek Studio Projektowe i Wzorcownia „Narada” jest estakada poprowadzona

nad torami kolejowymi. Autorzy pracy konkursowej uzasadniali, że Tarnów potrzebuje wygodnego połączenia drogowego z południową częścią miasta, jeśli rzeczywiście chce ożywić rewitalizowany obszar. Teren ten potraktowano jako odrębne, nowoczesne miasto. Pokuszono się też o zagospodarowanie terenów znajdujących się poza wyznaczonym obszarem konkursowym. Ciekawym pomysłem jest propozycja utworzenia zielonego znaku Tarnowa, czyli powierzchni w kształcie okręgu, który miałyby znajdować się na zbiegu „Marcinki” w okolicy pętli kolejowej. Nawiązując do symbolu miasta, proponowano obsadzenie tego terenu krzewami tarniny. Ponadto zasugerowano, by przenieść dworzec autobusowy obok obiektu park&ride. Na terenie PKS zaplanowano budynek „City Hall”, gdzie znajdować miałyby się pawilon poświęcony wielkim tarnowianom. Dach budynku miałyby zostać wykorzystany jako miejsce rekreacji z kortami tenisowymi. Naprzeciwko Kościoła Misjonarzy miałyby znaleźć się obiekty kultury, a po północnej stronie stadionu sportowego miałyby stanąć amfiteatr.

Przypomnijmy, że obszar ten nie jest własnością miasta i to, czy koncepcja doczeka się realizacji, w dużej mierze zależy będzie od właścicieli terenów, które są objęte projektem.

(ww)

MOIM ZDANIEM



Jacek Czarnik z Referatu Planowania Przestrzennego UMT, członek Sądu Konkursowego

Wszystkie prace, które znalazły się na podium, były bardzo spójne, a ich koncepcja zmierzała w podobnym kierunku. Jedną z najważniejszych kwestii, z którą musieli zmierzyć się uczestnicy konkursu, był sposób rozwiązania palącego problemu rozproszania ruchu z tej części miasta na zewnętrzny układ drogowy, głównie na ulicę Tuchowską. Teren ten obecnie nie posiada rozwiązań komunikacyjnych, co sprawia, że tak atrakcyjny obszar w centrum miasta nie jest wykorzystany.



Grupa dzieci, która brała udział w Magicznej Torpedzie

Uczniowie pomogli Nepalowi

Równowartość blisko dwóch tysięcy dolarów zebrali uczniowie Szkoły Podstawowej nr 3 w Tarnowie podczas trzeciej edycji akcji „Magiczna Torpeda”. Pieniądze zostały przekazane dla najbardziej potrzebujących dzieci z Papa’s Home w Nepalu. Dzieci mieszkające w tym domu dziecka w Katmandu są korespondencyjnymi przyjaciółmi uczniów z tarnowskiej Szkoły Podstawowej nr 3.

A zaczęło się tak...

W kwietniu 2015 roku w efekcie trzęsienia ziemi w Nepalu zginęły tysiące osób, a budynki zostały zburzone. Papa’s Home to dom stałego i czasowego pobytu dla sierot, pól sierot i dzieci ulicy. Podczas trzęsienia ziemi ich dotychczasowy lokal został połowicznie zburzony. Druga połowa nie nadaje się do zamieszkania ze względu na zagrożenie zawaleniem. Mieszkańcy czasowo przenieśli się do innego budynku, ale ich marzeniem jest zbudowanie własnego lokalu, który choć częściowo będzie odporny na wstrząsy. Aktualnie w Papa’s Home przebywa 22 dzieci w wieku 3-15 lat. Ich los poruszył uczniów z tarnowskiej szkoły, którzy zdecydowali się pomóc swoim rówieśnikom z Azji. – *Każdy człowiek czuje chęć pomocy, chęć czynienia jakiegoś, na miarę swoich możliwości, dobra. Chcemy nauczyć naszych wychowanków, że trzeba myśleć o innych, nie tylko o sobie* – tłumaczy Magdalena Trusz, koordynator akcji.

Korespondencyjni przyjaciele

Uczniowie dotarli do filmu na kanale youtube, poznając dzięki temu bliżej mieszkańców nepalskiego domu dziecka. – *Po obejrzeniu filmu na youtube wymyśliliśmy, że napiszemy list do dzieci z domu dziecka Papa’s Home* – objaś-

nia Oliwier Król biorący udział w akcji, która odbywała się dwuetapowo. Na początku dzieci poznały Nepal, jego historię, kulturę i tradycję mieszkających tam ludzi. W ramach poszerzania kompetencji językowych uczniowie podczas zajęć na kółku językowym pisały list do kolegów z Nepalu. Natomiast członkowie samorządu uczniowskiego zajęli się zbiórką pieniędzy. – *W liście opowiedzieliśmy trochę o nas, jak mamy na imię, skąd jesteśmy i co lubimy* – opowiada Tomek Tarnawski. Uczniowie z klasy drugiej wysłali także samodzielnie wykonane rysunki przedstawiające ich samych i ulubione zajęcia. – *Zrobiła się z tego rysunkowa książeczka* – wspomina Madzia Smoleń. List wysłano w połowie października, do celu szedł ponad półtora miesiąca. Teraz uczniowie czekają na odpowiedź.

Tarnowianie pomagają

Zbiórka pieniędzy podczas aukcji odbyła się w czasie koncertu tarnowskich artystów. Wszyscy muzycy wystąpili bezpłatnie. Wcześniej była zorganizowana zbiórka przedmiotów do sprzedania. – *Byliśmy odpowiedzialni za przedmioty na aukcję i do sprzedaży. Ludzie przynosili bardzo różne rzeczy. Klocki, puzzle, płyty DVD czy biżuterię* – opowiada Ada Skowrońska z samorządu uczniowskiego. Tarnowianie byli bar-

dzo hojni i dzięki temu udało się zebrać ponad siedem tysięcy złotych. – *Gdy zobaczyłem ten film, to bardzo chciałem pomóc dzieciom z Nepalu i cieszę się, że nam się udało* – mówi Jasiu Kopeć, najmłodszy uczestnik aukcji.

Cała akcja odbyła się podczas Tygodnia Edukacji Globalnej. Całkowity koszt remontu sierocińca w Nepalu oszacowano na około 10 tysięcy dolarów. Tarnów wysłał jedną piątą tej kwoty. Środki zebrane podczas koncertów zostały przekazane bezpośrednio do Nepalu za pomocą przekazu pieniężnego. Nie angażowano w to żadnych pośredników, co pozwoliło zminimalizować koszty samej transakcji.

(AH)

Uczestnicy akcji Magiczna Torpeda

Nikola Stawarz
Nina Hynek
Jan Kopeć
Gabriela Kopeć
Monika Gągała
Aleksandra Maciszewska
Adrianna Skowrońska
Zuzanna Skowrońska
Klaudia Bieda
Adrianna Fiołek
Ewa Kizior
Jakub Kazimierz Lisowski
Michał Matusik
Kinga Mokwa
Krystian Skruch
Julia Wielgosz
Aleksandra Zaucha
Oliwier Król
Tomasz Tarnawski
Jakub Pierzchała
Patrik Wójcik
Konrad Nazaruk
Emil Cudak
Patrik Gałek
Michał Gorcowski
Anastazja Grim
Dawid Jarosz
Piotr Kosmala
Jesica Kwiek
Michał Łazarz
Jakub Minorczyk
Marcin Pulnik
Wiktoria Schabowska
Magdalena Smoleń
Olivia Świerczek
Szymon Usarz
Milena Zielińska



PROPOZYCJA DLA INWESTORÓW

Największy inkubator przedsiębiorczości w Małopolsce jest już otwarty. – W tym miejscu będą się rodziły dobre pomysły, będzie rozwijała się tarnowska i małopolska przedsiębiorczość. To świetna propozycja dla młodych firm – podkreślał prezydent Roman Ciepela, który wraz z wicemarszałkiem Małopolski Stanisławem Sorysem oraz Magdaleną Gadecką-Bukało, prezes Tarnowskiego Klastera Przemysłowego S.A. dokonał symbolicznego przecięcia wstęgi podczas uroczystości otwarcia.

- Inwestycja ta pochłonęła kilkadziesiąt milionów złotych, ale to dobrze zainwestowane pieniądze. Dzięki takim projektom możliwe będzie szybsze ożywienie gospodarcze, co w efekcie pozwoli utworzyć nowe miejsca pracy, na co czekają zarówno mieszkańcy, jak i przedsiębiorcy – przekonywał prezydent. Niemal połowę kosztów modernizacji budynku dofinansowano z Małopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2007-2013. Całość inwestycji, obejmująca także budowę m.in. dróg, chodników i oświetlenia, kosztowała 21 mln złotych, z czego 9 mln pochodziło z funduszy europejskich. 15 grudnia podczas uroczystości prezydent podziękował wszystkim, którzy przyczynili się do powstania inkubatora i pomogli sfinansować to przedsięwzięcie. Administratorem obiektu jest Tarnowski Klaster Przemysłowy. Jego oferta skierowana jest do młodych przedsiębiorców, którzy działają na rynku maksymalnie dwa lata. Obiekt ten będzie udostępniany na zasadzie dzierżawy w atrakcyjnej cenie 6,96 zł za m². Oferta

skierowana jest do firm prowadzących działalność o charakterze usługowym, produkcyjnym, magazynowym oraz administracyjnym. Mogą to być zarówno firmy stawiające pierwsze kroki w dziedzinie innowacji (start-up), jak i już funkcjonujące młode przedsiębiorstwa. Inkubator mieści się w obiekcie z 1973 roku, który w przeszłości był własnością Zakładów Mechanicznych. Dzięki staraniom miasta nieruchomości poddano gruntownej modernizacji. **Obiekt liczy trzy kondygnacje o łącznej powierzchni użytkowej ponad 13 tys. m². Na jego terenie znajduje się hala magazynowo-produkcyjna o powierzchni ponad 8 tys. m².** Po północnej i południowej stronie budynku zlokalizowane są dwie niemal identyczne części administracyjno-socjalne o łącznej powierzchni 4,5 tys. m². Budynek położony jest w dobrze skomunikowanej lokalizacji: niedaleko znajduje się zarówno autostrada A4, jak i centrum miasta. Teren, na którym położony jest inkubator, objęto statusem Specjalnej Strefy Ekonomicznej. Budynek należy również do Strefy Aktywności Gospodarczej.

(ww)

MOIM ZDANIEM



Magdalena Gadecka-Bukało
prezes Tarnowskiego Klastera
Przemysłowego S.A.

Inkubator to nie tylko budynek, ale przede wszystkim pewna idea. To nie tylko atrakcyjna powierzchnia dla młodych firm, to również rozwinięcie idei przedsiębiorczości w regionie. Zgłaszają się do nas firmy zainteresowane wstępnie wynajęciem powierzchni. Wszystkie zgłoszenia zostaną zweryfikowane pod kątem zgodności z regulaminem. Wszystkich zainteresowanych działalnością w inkubatorze zachęcamy do zapoznania się z naszą ofertą.



„MECHANICZNE” SZUKAJĄ PRACOWNIKÓW

Mimo że Zakłady Mechaniczne Tarnów zwiększyły w tym roku zatrudnienie o ponad 140 osób, to nadal poszukują specjalistów do pracy. – Wszystko zależy od stanowiska. Szanse na znalezienie pracy mają obecnie tokarze, frezerzy, operatorzy procesów skrawania CNC, ślusarze oraz spawacze. O przyjęcie do pracy mogą się również starać zdolni konstruktorzy – informuje Barbara Siwa, kierownik Działu Zarządzania Personalem spółki.

Podstawowym warunkiem są kwalifikacje i konkretne umiejętności. Wśród nich prócz obsługi urządzeń, najbardziej niezbędne to te związane z czytaniem rysunków technicznych i znajomością przyrządów pomiarowych. Plany Mechanicznych zakładają zatrudnienie jeszcze około 40-50 pracowników. Obecnie liczba osób pracujących w zakładzie zbliża się do 660. – *Najważniejsze bariery w zatrudnieniu stanowią kwalifikacje. Kierunki nauczania nie zawsze dopasowane są do potrzeb miejscowego rynku pracy. Brakuje na przykład technologów obróbki skrawaniem czy technologów programistów. Na uczelniach nie ma też kierunków mechanicznych.* – tłumaczy Barbara Siwa.

Jak informują przedstawiciele spółki, zwiększone zapotrzebowanie na pracowników wynika z konieczności realizacji przyszłorocznych umów i z planów założonych w związku z wprowadzeniem nowej strategii rozwoju firmy. Na początku grudnia poziom zakontraktowanej sprzedaży

przekroczył sumę 88 mln zł. W tym momencie, na rok 2017, Zakłady Mechaniczne posiadają umowy kontraktowe na kwotę 68 mln zł. Nakłady na inwestycje zaś mają być utrzymane na poziomie około 10 mln zł. Rozwojowa tendencja to efekt decyzji z 2012 roku, kiedy to „Mechaniczne” połączono z Ośrodkiem Badawczo-Rozwojowym. Wówczas liczba pracowników, po wcześniejszym okresie zwolnień, ponownie zaczęła rosnąć. – *Dokonałiśmy restrukturyzacji zarówno majątkowej, personalnej, finansowej, jak i organizacyjnej. Ten ostatni proces wciąż trwa. Sądzymy, że powinniśmy cały czas poprawiać naszą efektywność czy minimalizować straty. Temu służy na przykład program „Aktywuj pomysły”, w ramach którego zapraszamy pracowników do proponowania swoich rozwiązań w zakresie oszczędności czy poprawy sprawności działania* – wyjaśnia Marek Kołdras, pełnomocnik zarządu do spraw komunikacji.

KS

KRÓTKO

Stuletnia tarnowianka

Do grona tarnowskich stulatków dołączyła w styczniu Władysława Maciejko. Z tej okazji mieszkańcy i pracownicy Domu Pomocy Społecznej przy ul. Czarna Droga zorganizowali jubilatce przyjęcie urodzinowe. Nie zabrakło tortu, ciepłych życzeń i symbolicznego zdmuchnięcia świeczek.

Obecnie w Tarnowie żyje jedenaście osób mających ponad sto lat. Najstarsza tarnowianka w ubiegłym roku skończyła 108 lat.

Pierwszy tarnowianin

Pierwszym tarnowianinem urodzonym w roku 2016 został Jakub. Noworodek przyszedł na świat 1 stycznia o godz. 8:40 w Szpitalu Wojewódzkim im. św. Łukasza. Chłopiec w chwili narodzin ważył 3500 g i mierzył 54 cm. Rodziców Jakuba obdarowano czekiem na kwotę 2500 złotych na pierwszą wyprawkę, kwiatami oraz zestawem gadżetów.

Nowe przystanki w mieście

W tym roku na terenie Tarnowa pojawi się sześć nowych przystanków. Wyznaczenie dodatkowych miejsc postojowych dla autobusów ma związek z oddaniem do użytkowania nowych połączeń drogowych na terenie Strefy Aktywności Gospodarczej, a także zmianą trasy linii nr 24. Cztery przystanki będą zlokalizowane na ul. Kochanowskiego i ul. Wody. Kolejne dwa nowe przystanki staną na ul. Armii Krajowej oraz ul. Pszennej.

Zgłoś się do programu „Ryś”

Ruszył wstępny nabór wniosków w ramach programu „Ryś”, który umożliwia pozyskanie dofinansowania do termomodernizacji budynków jednorodzinnych. Osoby zainteresowane uzyskaniem takich środków mogą składać deklaracje do 1 lutego 2016 r. Prowadzony nabór jest elementem wstępnym przygotowania wniosku o dofinansowanie do termomodernizacji ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. To, czy doczeka się on realizacji, zależy będzie ostatecznie od pozytywnej opinii tej instytucji. Wstępny nabór wniosków ma służyć przede wszystkim pozyskaniu informacji o rozmiarze zainteresowania mieszkańców udziałem w programie. Szczegółowe informacje w tej sprawie można uzyskać w Wydziale Ochrony Środowiska magistratu pod nr tel. 14 688 28 65.

KS



SZTUKA MĄDREGO POMAGANIA

Z księdzem Ryszardem Podstołowiczem, dyrektorem Caritas Diecezji Tarnowskiej,
rozmawia Weronika Witos

Wydaje się, że Caritas nie trzeba przedstawiać. Okazuje się jednak, że organizacja zajmuje się szeregiem drobnych akcji, o których większość nic nie wie...

Najczęściej jesteśmy kojarzeni z dużymi sytuacjami kryzysowymi, np. gdy jest powódź lub jakaś katastrofa i wówczas organizowana jest zbiórka dla poszkodowanych. Polacy rozpoznają również Wigilijne Dzieło Pomocy Dzieciom. Tymczasem działamy na wielu frontach. Z pomocy korzystają ludzie w różnym wieku i w różnych sytuacjach życiowych. Weźmy na przykład działający po sąsiedzku Dom dla Bezdomnych Mężczyzn. Przebywają tam zarówno nastolatki, jak i panowie po osiemdziesiątce. Pomagamy ludziom w każdym wieku.

Caritas to przede wszystkim wielki sztab ludzi, którzy chcą nieść pomoc...

Często powtarzam wolontariuszom należącym do Parafialnych Oddziałów Caritas: to właśnie wy jesteście prawdziwą Caritas. W końcu to oni są na pierwszej linii frontu, oni mają kontakt z potrzebującymi. Dlatego przygotowujemy ich merytorycznie, podpowiadamy im, jak pomagać. Szczególnie, że osoby najbiedniejsze często nie szukają pomocy, są dumne, mają ambicje i nierzadko unoszą się honorem. Wielokrotnie słyszałem: „My sobie poradzimy, są biedniejsi od nas”. Nasza rola polega na tym, żeby dotrzeć do takich osób, a wręcz przekonać ich, by pomoc przyjęli. Wolontariusze muszą również posiadać umiejętności pozyskiwania czy to funduszy czy rzeczy materialnych, które później służą potrzebującym wsparcia.

Co stanowi największą trudność w niesieniu pomocy?

Największym wyzwaniem dla wolontariusza jest udzielenie pomocy tak,

by w żaden sposób nie urazić godności potrzebującego. Kolejną delikatną kwestią jest zweryfikowanie potrzeb osób, które zwracają się do nas o wsparcie, a niekoniecznie tego wymagają. Zdarzają się niestety ludzie, którzy uczynili z tego sposób na życie, tzn. chodzą tu i ówdzie, by dostać różne rzeczy. Musimy być ostrożni i sprawdzać, do kogo trafia pomoc. Należy zaznaczyć, że wolontariusze docierają również do osób, które nie oczekują wsparcia materialnego. Często samo zainteresowanie drugim człowiekiem stanowi największą wartość. Potrzebujący to również osoby, które czują się samotne. W ich przypadku sam fakt, że ktoś zainteresuje się ich losem jest stokroć ważniejszy niż nawet pomoc materialna. Bycie dostrzeżonym, zauważonym przez drugiego człowieka ma dla nich kolosalne znaczenie. I co niezwykle ważne: przy niesieniu jakiegokolwiek pomocy trzeba rozpatrywać każdą trudną sytuację indywidualnie.

Dla każdej osoby, rodziny, historii życia musimy przygotować odrębny scenariusz działania.

To, co robi Caritas, nie jest tak spektakularne i nagłośnione, jak inne ogólnopolskie akcje.

Podczas jednego Święta Caritas, które skupia ludzi działających w ramach organizacji – wolontariuszy, pracowników i darczyńców – padło z ust ówczesnego biskupa Wiktora Skworca moje ulubione sformułowanie: „**Wy jesteście wielką orkiestrą codziennej pomocy**”. Myślę, że to najlepiej oddaje to, co robimy. To nie są fajerwerki od czasu do czasu, ale codzienne działanie przekładające się na codzienną pomoc dla tysięcy ludzi w naszych placówkach, w których pracuje ponad 300 osób, czy parafiach, gdzie działają tysiące wolontariuszy.

Do kogo konkretnie trafia pomoc?

Są to ludzie w każdym wieku i w bardzo różnych sytuacjach życia. Począwszy od świetlic i ośrodków rehabilitacyjnych dla dzieci z rodzin niezamożnych czy dzieci niepełnosprawnych, po placówki medyczne, noclegownie dla bezdomnych, na hospicjach i zakładach leczniczych dla osób terminalnie chorych kończąc. Wydajemy kilka tysięcy posiłków dziennie dla ubogich i bezdomnych w całej diecezji. **Nie byłoby to możliwe bez sztabu wolontariuszy, których jest w parafiach ponad cztery tysiące.** Niemal drugie tyle osób to uczniowie działający w Szkolnych Kołach Caritas. Młodzi bardzo chętnie angażują się w taką działalność. Wystarczy wskazać im konkretny cel, a oni sami wyjdą z dalszymi pomysłami, często zadziwiając nas inicjatywą.

Wasza rola nie kończy się tylko na pomocy udzielanej w placówkach czy ośrodkach?

Niekiedy zwracają się do nas ludzie, którzy czują się zagubieni i nie wiedzą, gdzie zwrócić się po pomoc. Czasem trzeba poprowadzić ich za rękę, wskazać, gdzie otrzymają prawnie przysługujące im wsparcie, np. w MOPS-ie czy PFRON-ie. Tłumaczymy jak napisać podanie, wypełnić poprawnie dokumenty. Wskazujemy osobom, nazwijmy ich „mniej przebojowymi”, krok po kroku, co należy zrobić.

Coraz więcej mówi się o „mądrym” pomaganiu.

Od lat wyznajemy zasadę, że pomoc nie polega na dawaniu pieniędzy. Jeden z realizowanych przez nas programów to mniej znane „Gniazdo”. Polega na

postawieniu przysłowiowej kropki nad „i”. Jak? Jest to pomoc stricte budowlana, np. gdy komuś niewiele brakuje, by wykończyć mieszkanie i wprowadzić się do swojego „gniazda”. Często rodzinie brakuje funduszy np. na zakup pieca czy grzejników. Albo mieszkają w trudnych warunkach i problem mógłby rozwiązać zakup nowych okien czy wykończenie łazienki. Przystępując do realizacji programu, najbardziej zaskoczyło nas to, w jak trudnych warunkach żyje wielu ludzi. Wydawać by się mogło, że mamy XXI wiek i problem braku łazienki nie dotyczy naszego społeczeństwa. Nic bardziej mylnego. Zobaczyć radość dziecka, które cieszy się z ciepłej wody w kranie – bezcenne.

Skąd wziąć na to pieniądze?

Czasami sam się dziwię, jak udaje się pozyskać środki na ten cel (śmiech). Nie mamy specjalnego funduszu na „Gniaz-

Jak co roku, można przekazać 1% należnego podatku na rzecz organizacji pożytku publicznego. By pieniądze trafiły do Caritas Diecezji Tarnowskiej, należy w formularzu PIT podać nr KRS 0000211791.

do”, nie ogłaszamy się w mediach, a wciąż znajdują się ludzie dobrej woli, którzy gotowi są pomóc. Nie bez znaczenia jest wsparcie firm budowlanych i usługowych, które na ten program dają nam duże zniżki. Ktoś zgłasza się mówiąc, że potrzebuje blachy na dach. Caritas to finansuje, a zaprzyjaźniona firma daje spore upusty na ten produkt. Zresztą na podobnej zasadzie funkcjonują inne programy pomocowe, gdy np. wykupujemy leki dla osób, których nie stać na leczenie.

Kolejną delikatną sprawą jest kwestia weryfikacji tego, kto faktycznie wymaga pomocy...

Weryfikujemy kilkukrotnie, czy osoba, która się do nas zgłasza, rzeczywiście powinna otrzymać wsparcie. Jednym z wymaganych przez Caritas dokumentów jest zaświadczenie z parafii, do której należy dana osoba. To jest jego

miejsce zamieszkania i ludzie się znają. Pytamy, czy temu człowiekowi był w stanie pomóc Parafialny Oddział Caritas. Tak jak wspomniałem, czasem trzeba sprawdzić, czy dana osoba może otrzymać pieniądze z innych źródeł. Staramy się działać doraźnie, a długofalową pomoc można otrzymać np. w MOPS-ie.

Pomoc kojarzona jest ze wstydem?

Wstydzą się nierzadko ci, co są faktycznie biedni, ale wstydzą się często i osoby, które pomagają. Na szczęście powoli to się zmienia. Dlatego tak ważne jest, żeby osoba obdarowywana nie miała poczucia, że darczyńca się wywyższa, że robi komuś łaskę. Uczymy, jak mądrze pomagać, nikogo przy tym nie raniąc. Mamy nawet specjalny „katechizm”, w którym znajdują się przydatne instrukcje dla pracowników i wolontariuszy Caritas. Wszystko po to, by w kontakcie z osobami potrzebującymi wiedzieli, jak się zachować, okazując im szacunek. **Staramy się też uczulać wszystkich, że dawanie gotówki potrzebującym, np. żebrzącym dzieciom, nie rozwiązuje problemu biedy.**

Co doradziłby ksiądz osobom, które chcą zrobić dla innych coś dobrego, ale nie wiedzą jak się do tego zabrać?

Pierwsze kroki należy skierować do swojej parafii. W naszej diecezji Parafialne Oddziały Caritas działają w ponad 90 procentach wspólnot parafialnych i to jest „pierwsza instancja”, która ma służyć wsparciem. Dlatego mając możliwości podzielenia się dobrami materialnymi - np. mam możliwość co miesiąc zakupić i przekazać 10 kilogramów mąki - zgłaszam się do przedstawicieli Caritasu, a oni z pewnością znajdą ludzi, którym taki dar pomoże w ich trudnej sytuacji. Często zdarza się, że odbieramy telefony od mieszkańców, którzy chcą przekazać sprzęt AGD, artykuły spożywcze, odzież czy obuwie, ale także konkretne kwoty pieniędzy i dopytują, jak z tym dotrzeć do konkretnych potrzebujących. Przez ostatnie lata pracy przekonałem się bowiem, że każdemu z nas łatwiej jest otworzyć serce, gdy pomoc jest konkretnie adresowana. Lubimy wiedzieć, komu pomagamy i na co dokładnie zostaną przeznaczone nasze pieniądze. Im bardziej uszczegółowiony cel, tym bardziej wzrasta ofiarność. Stąd też popularność portali internetowych, choćby ekumenicznego prowadzonego przez Caritas Polska „pomagam.caritas.pl”. Sposobów na niesienie pomocy jest wiele, ważne by działać w sposób przemyślany!

TARNOWSKA PIŁKA RĘCZNA MA 55 LAT

Były wspomnienia, podziękowania, owacje na stojąco i medale. Powód? Jubileusz 55-lecia tarnowskiej piłki ręcznej. Głównym punktem obchodów była gala finałowa zorganizowana w murach Pałacu Młodzieży, czyli tam, gdzie wszystko się zaczęło.

– *To dla mnie bardzo ważne wydarzenie. Całe moje życie podporządkowane jest piłce ręcznej. Od czterdziestu pięciu lat sport ten to temat numer jeden dla mnie i moich najbliższych* – mówi Krzysztof Janas, niegdyś szkoleniowiec, obecnie koordynator sekcji piłki ręcznej w Pałacu Młodzieży. – *Ten jubileusz pokazuje, że w Tarnowie piłka ręczna ma swoje tradycje* – komentuje z kolei Kamil Kozielec, zawodnik MKS Pałac Młodzieży Tarnów, grający na co dzień w kategorii juniorów starszych.

Podziękowanie za pracę

Uroczystość jubileuszowa była okazją do podsumowania dotychczasowej działalności piłki ręcznej w mieście. Wydarzenie było również pretekstem do wręczenia medali i podziękowań za całokształt działalności społecznej, wieloletnią pracę wychowawczą z tarnowską młodzieżą, za zasługi dla piłki ręcznej i wybitne osiągnięcia w tej dziedzinie. Odznaczenie trafiło m.in. do Stanisława Majorka, trenera brązowych medalistów Igrzysk Olimpijskich w Montrealu, którego zgromadzona publiczność nagrodziła



dwa lub trzy razy w tygodniu. Bazą sportową są hale sportowe Zespołu Szkół Ogólnokształcących nr 4, Gimnazjum nr 4, Szkoły Podstawowej nr 5 i 15 oraz Tarnowskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji.

Osiągnięcia na skalę krajową

Szczypiorniści Pałacu Młodzieży mogą poszczycić się bardzo dobrymi wynikami sportowymi zarówno wśród dziewcząt jak i chłopców. Tylko w minionym roku tarnowscy szczypiorniści wywalczyli wiele tytułów i medali, wśród nich m.in. III miejsce w rozgrywkach Małopolskiego Związku Piłki Ręcznej juniorów starszych, I miejsce w rozgrywkach

Osoby uhonorowano odznakami za zasługi dla piłki ręcznej

Brązowa:

Teresa Kot
Krzysztof Czyż
Piotr Filip
Szczepan Greczyński
Jerzy Kosiba
Marcin Ogarek
Edward Rusnarczyk
Tomasz Śmieszek

Srebrna:

Paweł Bieś
Grzegorz Błazewicz
Czesław Dąbroś
Stanisław Jędrzejczyk
Piotr Kwiatkowski
Stanisław Piwowarski
Tadeusz Smosna
Paweł Zaucha
Krzysztof Terlecki

Złota

Barbara Kuklewicz
Janusz Malisz
Kazimierz Mróz
Tadeusz Ogrodnik

Diamentowa

Halina Świątek
Dorota Kocjan
Józef Bommersbach

Specjalne podziękowania otrzymali:

Pelagia Barnaś, Elżbieta Janas, Janusz Terlecki, Stanisław Majorek, Zygmunt Świątek, Ryszard Skutnik, Piotr Skrzyniarz, Wacław Grzesik

gromkimi brawami i owacją na stojąco. Trener Majorek otrzymał również tytuł szkoleniowca 55-lecia tarnowskiej piłki ręcznej. Zawodnikiem tego okresu wybrano natomiast Franciszka Gąsiora, olimpijczyka z Monachium.

Setki zawodników

MKS Pałac Młodzieży Tarnów powstał w 1960 roku. Pierwszą sekcją sportową była sekcja piłki ręcznej chłopców, której założycielem był późniejszy trener reprezentacji Polski seniorów Stanisław Majorek. Obecnie w sekcji piłki ręcznej dziewcząt i chłopców pod okiem 11 trenerów trenuje około 300 zawodników. Zajęcia w zależności od kategorii odbywają się

Małopolskiego Związku Piłki Ręcznej i awans do półfinału rozgrywek centralnych (wśród 32 najlepszych zespołów w Polsce w kategorii młodzików), a także III miejsce w rozgrywkach Małopolskiego Związku Piłki Ręcznej w kategorii dziewcząt i V miejsce chłopców w Pucharze Związku Piłki Ręcznej w Polsce rozegranym w Kępnie. Dodajmy, że w tarnowskim klubie swoje sportowe talenty odkrywali m.in. Michał Kubisztal, Wojciech Zydroń, Filip Kliszczuk czy Joanna Kozyra-Waga, a były zawodnik i szkoleniowiec Pałacu Ryszard Skutnik prowadzi obecnie grający w superlidze mężczyzn zespół Azotów Puławy.

KS



To była wspaniała droga

Ze Stanisławem Majorkiem, trenerem i legendą tarnowskiej piłki ręcznej, rozmawia Kamila Sacha

Jubileusz pięćdziesięciopięcioletnia tarnowskiej piłki ręcznej to dobry pretekst do podsumowania. Jak dla pana były te lata? Jak pan wspomina początek tej dyscypliny w Tarnowie?

Pięćdziesiąt pięć lat temu spotkałem inicjatora Pałacu Młodzieży Józefa Skubaję. Spotkaliśmy się przypadkowo w Parku Strzeleckim, tam gdzie był Dom Kultury Dzieci i Młodzieży. Jako świeżo upieczony absolwent Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego w Krakowie wróciłem do Tarnowa, aby zostać nauczycielem wychowania fizycznego i sportu. Józef Skubaja miał wtedy wizję, aby stworzyć coś, co będzie wykraczało poza tę standardową naukę w szkołach. Namówił mnie, abym podjął się takiej pracy. Kiedy przyszedłem, nie było nic, poza placem Emilii Plater. Byłem trochę zestresowany. Miałem podstawy teoretyczne, ale praktyki nie posiadałem. Spotkałem wtedy wspaniałą tarnowską młodzież i nauczycieli szkół, którzy przysyłali do Pałacu uczniów. W tej rodzinnej atmosferze, którą stworzył dyrektor Skubaja i ówczesni pedagodzy, zaczęliśmy prowadzić piłkę ręczną. Warunki były, jakie były. Określiłbym je siemiężnymi.

Mało komfortowe warunki treningowe nie stanęły jednak na przeszkodzie tarnowskiemu szczyptornistom. Drużyna trenowana przez pana sięgnęła między innymi po tytuł wicemistrza Polski młodzików, a pod koniec lat sześćdziesiątych wydarzyło się coś, co wówczas

w kraju było nowością. Szkolna drużyna awansowała do drugiej ligi państwowej.

Ci młodzi ludzie byli tak bardzo ambitni i tak bardzo wspaniali, że dzięki nim zaczęliśmy zdobywać ważne miejsce w mistrzostwach Polski w kategorii juniorów, młodzików czy dzieci szkół podstawowych. To, że oni zajmowali dobre lokaty, to jest ich wielka zasługa i tej dobrej atmosfery dla uprawiania sportów dla dzieci i młodzieży, która wtedy panowała zarówno w Pałacu Młodzieży, jak i w Tarnowie. Tutaj chciało się przychodzić i w sobotę, i w niedzielę. Tutaj także tworzyły się wielkie przyjaźnie. Tej atmosfery zabrakło później, po okresie transformacji ustrojowej. Tak jakoś na plecach tych wspaniałych młodzieńców, za co im bardzo jestem wdzięczny, ja jako nieznan, młody człowiek, kochający piłkę ręczną, zostałem zauważony.

Trenował pan juniorów, następnie młodzieżową reprezentację Polski. Później przyszedł czas na seniorów i Montreal, czyli brązowy medal Igrzysk Olimpijskich i największy do tej pory sukces biało-czerwonych w piłce ręcznej. Co pana zdaniem o nim zdecydowało?

Praca. Katorżnicza praca. Zawodnicy pracowali naprawdę bardzo ciężko. Drużynę, która była w Montrealu, tworzone dość długie lata. W tysiąc dziewięćset siedemdziesiątym roku jako asystent pojechałem z zespołem na mistrzostwa świata w Paryżu. Tam dostaliśmy sromotne lanie. Zajęliśmy ostatnie miejsce.

Pamiętam jak dziś, że prosiliśmy organizatorów, żebyśmy chociaż przez jeden dzień mogli pozwiedzać Paryż. Zorganizowano nam nocleg, ale nic poza tym. **Nie mieliśmy pieniędzy, więc zwiedzanie odbywało się pieszo i bez jedzenia. Pierwszy raz widziałem takich głodnych ludzi.** Kiedy udaliśmy się na lotnisko, wszyscy się cieszyliśmy, że wreszcie będziemy mogli się posilić. Okazało się jednak, że samolot był opóźniony sześć godzin. Wtedy, w tym głodzie, zaczęliśmy układać program, co trzeba zrobić, aby polska piłka ręczna była silna. Stworzono dobry program szkolenia, dobrano zawodników. Trafiliśmy na talenty, które chciały ciężko pracować i chciały coś osiągnąć. Takie grupy, mówię tutaj i o Tarnowie i o reprezentacji, może prowadzić każdy. Ja miałem to szczęście, że akurat mnie wybrano. (śmiech)

Jak się trenowało taką drużynę? Zawodnicy sprawiali problemy wychowawcze na zgrupowaniu?

Gdyby byli bardzo grzeczni, to by medalu nie zdobyli. Tak samo i chłopcy z Tarnowa. To muszą być, przepraszam za określenie, pozytywne zakapiory, ludzie znający swoją wartość, lubiący się bawić. Muszę przyznać, że nie prowadziło się ich trudno. Pracowali ciężko. Nierzadko na przykład przez kilka godzin maszerowali lub biegali po górach.

Jest coś czego pan żałuje?

Żałuję, że nie udało się zapału tarnowskiej młodzieży przenieść na to, aby w Tarnowie powstała ekstraklasa. Żałuję, że wtenczas, kiedy w mieście pokazało się tyle talentów, czy to Franek Gąsior, czy Rysiek Skutnik, czy Witold Bejnar czy inni późniejsi reprezentanci Polski, ani ja, ani dyrektor Skubaja nie potrafiliśmy przekonać zakładów pracy, żeby stworzyć taką drużynę. W tamtym okresie tarnowscy chłopcy bez problemów radzili sobie z zespołem z Kielc. Dziś kielecka Vive doceniana jest nie tylko w kraju, ale i w Europie. Zawsze mogło być jeszcze lepiej. To była jednak wspaniała droga i jestem z życia zadowolony.

Już za niedługo ruszają Mistrzostwa Europy w Piłce Ręcznej. Polska jako gospodarz sięgnie po medal?

Myślę, że publiczność i polska ambicja uniesie naszą reprezentację. Dla dyscypliny wielką sprawą byłoby oczywiście złoto.

Dziękuję za rozmowę.

Robot pomoże w rehabilitacji

Robot wspierający terapię małych pacjentów mających problemy z poruszaniem testują studenci i wykładowcy Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Tarnowie. Maszyna ma pomóc w skutecznej rehabilitacji najmłodszych i pomóc im w nauce chodzenia.

Prototyp Prodrobota wykonał Grzegorz Piątek w ramach pracy dyplomowej. Robot skonstruował w 2011 roku z myślą o bliźniakach znajomych, cierpiących na mózgową porażenie dziecięcą, które potrzebowały rehabilitacji. Przez kolejne lata udoskonalono urządzenie. Za prace koncepcyjne przy projekcie odpowiadał dr hab. Wiesław Chwała. Opracował wzorec chodu, który następnie został zdigitalizowany. **Prodrobot trafił na rynek w zeszłym roku, jego koszt to 250 tys. zł. Oznacza to, że jest nawet sześć razy tańszy od podobnych produktów dostępnych na rynku.**

Jak tłumaczą przedstawiciele firmy Prodrumus, robot ma wiele unikalnych cech. Oprócz tego, że jest stosunkowo niewielkich rozmiarów, posiada programy ćwiczeń, które angażują pracę sześciu stawów. Mogą ćwiczyć na nim dzieci o wroście 115-150 cm, ważące maksymalnie 50 kg. – *Zastosowane w robocie rozwiązania pozwalają urozmaicić formę terapii, co jest szczególnie ważne przy rehabilitacji najmłodszych* – opowiada Grzegorz Piątek, konstruktor i wynalazca Prodrobota.



Fot. Artur Gawle

Testy robota są możliwe dzięki podpisanemu porozumieniu między uczelnią a firmą Prodrumus. Współpraca pozwoli na dalsze doskonalenie konstrukcji Prodrobota oraz podjęcie prac badawczych, które pozwolą ocenić wartość terapeutyczną w rehabilitacji dzieci. – *Liczymy, że dzięki zastosowanemu rozwiązaniu terapia będzie przebiegała szybciej niż tradycyjna rehabilitacja* – mówi Grzegorz Piątek. – *Urządzenie przeznaczone jest dla wszystkich, zarówno dla osób, które kiedyś chodziły, jak i tych cierpiących na*

czterokończynowe porażenie kończyn. Robot w całości może wykonywać pracę za pacjenta – tłumaczy Wiesław Chwała z Zakładu Biomechaniki AWF oraz Instytutu Ochrony Zdrowia PWSZ w Tarnowie. Jednocześnie zaznacza, że robot nie wyłącza fizjoterapeutów, a znacznie pomaga w ich pracy. Za projekt robota do wspomagania chodu firma Prodrumus uzyskała pierwszą nagrodę podczas VIII Forum Inwestycyjnego w kategorii „Start up Award” w 2015 roku w Tarnowie.

(ww)

Nowe kryteria rekrutacji

Rada Miejska przyjęła nowe kryteria w postępowaniu rekrutacyjnym do klas pierwszych publicznych gimnazjów, obowiązujące uczniów spoza obwodu danej szkoły. Według nowych zasad, w przypadku gdy placówka dysponuje wolnymi miejscami dla uczniów spoza obwodu szkoły, już od najbliższego postępowania rekrutacyjnego 2016/2017 będą brane pod uwagę kryteria społeczne określone przez samorząd a nie kryteria ustalane przez dyrektorów szkół.

Podczas ostatniej sesji Rady Miejskiej, 29 grudnia, radni przyjęli uchwałę, która zmienia obowiązujące dotąd procedury. Dotychczas o zasadach rekrutacji decydowała dyrekcja danej szkoły, która przyjmowała własne kryteria. W efekcie decyzja o przyjęciu do szkoły uczniów spoza obwodu podejmowana była najczęściej

w oparciu o wynik sprawdzianu w klasie VI oraz uzyskane oceny na świadectwie ukończenia szkoły podstawowej.

Od najbliższego naboru na rok szkolny 2016/2017 w przypadku rekrutacji uczniów spoza obwodu, szkoły będą uwzględniały kryteria społeczne. Jeśli gimnazjum dysponować będzie wolnymi miejscami, pod uwagę brane będą trzy kryteria, a każdemu z nich przypisana będzie określona liczba punktów. Po pierwsze, liczyć się będzie to, czy rodzeństwo kandydata realizuje obowiązek szkolny w gimnazjum, o przyjęcie do którego ubiega się kandydat (10 pkt). Po drugie, uwzględniane będzie dogodne położenie gimnazjum, o przyjęcie do którego ubiega się kandydat, względem miejsca pracy jednego z rodziców lub opiekunów prawnych kandydata (5 pkt). Po trzecie, pod uwagę brany będzie fakt, czy w obwodzie gimnazjum zamieszkują krewni kandydata wspierający rodziców lub opiekunów prawnych w zapewnieniu mu należytej opieki (5 pkt). Gdy uczeń stara się o przyjęcie do „swojej” szkoły obwodowej, wystarczy zgłoszenie kandydata. W takim przypadku każdemu uczniowi ma zapewnione miejsce w szkole automatycznie.

(ww)

Ferie w mieście

Sportowa rywalizacja i artystyczne warsztaty to niektóre pomysły, jakie placówki miejskie przygotowały dla uczniów tarnowskich szkół w okresie ferii zimowych.

**Program „Ferie Zimowe Tarnów 2016” rusza już 16 stycznia. Miasto na tegoroczne zajęcia przeka-
zało 94 tysiące złotych.**

W czasie przerwy semestralnej najmłodsi mieszkańcy miasta zapłacą złotówkę za wejście na tarnowskie kryte pływalnie. W każdy poniedziałek, środę i piątek w godzinach 8-12 (wejście do 11:00) można za symboliczną opłatą skorzystać z parku wodnego przy ul. Piłsudskiego. Natomiast we wtorki i czwartki na podobnych warunkach dostępna będzie kryta pływalnia w Miejskim Domu Sportu przy ul. Traugutta. Symboliczna złotówka umożliwi także wszystkim chętnym od poniedziałku do piątku wejście na dwa lodowiska. Jedno z nich zlokalizowane jest przy ulicy Wojska Polskiego, natomiast drugie przy ulicy Traugutta 3a. We wszystkich przypadkach każdorazowo należy przedkładać ważną legitymację szkolną.

Warsztaty w pałacu

Pałac Młodzieży w Tarnowie proponuje warsztaty rekreacyjno – sportowe dla dzieci i młodzieży szkół podstawo-

wych. Aby więcej zainteresowanych mogło z nich skorzystać, odbywać się będą w dwóch terminach w pierwszym tygodniu od 18 do 22 stycznia oraz w drugim od 25 do 29 stycznia w godzinach od 8 do 16. Organizatorzy zapewniają również drugie śniadanie i obiad. Zapisy na warsztaty ruszają 4 stycznia. Z kolei MKS Pałac Młodzieży zaprasza wszystkich chętnych na sportowe soboty. Ogólnodostępne rekreacyjno – sportowe imprezy dla dzieci, młodzieży i rodzin będą odbywały się w godzinach od 11 do 13. Jeżeli nadejdzie śnieżna zima, zajęcia będą w Ogródku Jordanowskim, a w przypadku innej pogody przeniosą się na Halę TOSiR przy ul. Krupniczej.

Na torze kartingowym

W pierwszym tygodniu ferii na torze kartingowym przy ul. Kochanowskiego mają szansę spotkać się miłośnicy tego sportu motorowego. Z oferty bezpiecznych ferii zimowych z kartingiem można skorzystać od poniedziałku do piątku od 12 do 15. Natomiast w niedzielę, 24 stycznia, o godzinie 9 odbędą się zawody kartingowe dla dzieci i młodzieży szkolnej oraz osób niepełnosprawnych z cyklu Karting Winter Cup 2016.

Dla osób lubiących zabawę na boiskach miasto przygotowało turnieje i zawody sportowe przez cały okres trwania ferii. Piłka ręczna, siatkowa i nożna, szachy, brydż i strzelectwo to tylko niektóre propozycje. Szczegółowy program zajęć dostępny jest na stronie www.tarnow.pl.

Artystyczne propozycje

Dla uczniów, w których drzemie artystyczna dusza, Biuro Wystaw Artystycznych przygotowało zajęcia ze sztuką. Przez cały okres ferii, od poniedziałku do piątku, w budynku BWA w Parku Strzeleckim odbywać się będą warsztaty i zajęcia plastyczne. Podczas zajęć codziennie będzie opracowywany inny temat i stosowane różne materiały plastyczne. Zobaczymy między innymi przykłady niezwykłego wykorzystania koloru w sztuce i sposobów przedstawiania emocji. Uczestnicy zajmą się oglądaniem ciekawej architektury i wieloma innymi wątkami. Każde dziecko będzie miało okazję sprawdzić swoje twórcze umiejętności. Warsztaty odbywać się będą od poniedziałku do piątku o godz. 11.00. Szczegóły na stronie internetowej BWA Tarnów.

Kreatywnie w bibliotece

Mamy też dobre wiadomości dla amatorów książek. Miejska Biblioteka Publiczna również przygotowała swoje propozycje dla młodych miłośników czytelnictwa. Warsztaty kreatywności, twórcze zabawy, gry planszowe, cykl czytanek zimowych czy kolorowanie to tylko niektóre z propozycji dostępnych w miejskiej czytelnicy. Również mali artyści znajdą w bibliotece coś dla siebie. Dostępne będą warsztaty literacko-plastyczne, warsztaty decoupage na deskach oraz pi-rackie warsztaty plastyczne. Szczegółowe informacje i terminy zajęć na stronie Miejskiej Biblioteki Publicznej.

(AH)

Fot. Ilona Filus



Niemal milion złotych dla PWSZ

Grant na kwotę niemal miliona złotych otrzymała Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Tarnowie. Dzięki pozyskanym funduszom uczelnia będzie mogła realizować projekt, który pozwoli wskazać kierunki

zmian dla zawodowego szkolnictwa wyższego w całej Europie.

Projekt zakłada przeprowadzenie dogłębnych badań i analiz, których celem ma być wskazanie najlepszego modelu rozwoju zawodowych uczelni wyższych w Europie. Po jego opracowaniu, liderzy projektu podzielą się wynikami swojej pracy z innymi zawodowymi uczelniami wyższymi w Europie podczas specjalnych szkoleń, konferencji i seminariów. Badaniami zajmą się naukowcy nie tylko z Tarnowa, ale i czterech krajów będących partnerami projektu: Czech, Estonii, Chorwacji oraz Słowenii. – *To tarnowska PWSZ ma wypracować oraz zweryfikować kryteria, jakie powinno spełniać europejskie wyższe szkolnictwo zawodowe, czyli to, co w Polsce nazywamy „studiami o profilu praktycznym”. Siłą rzeczy nasz projekt ma duże znaczenie dla rozwoju całego polskiego wyższego szkolnictwa zawodowego* – tłumaczy prof. Marek Frankowicz, współautor projektu.

Projekt wpisuje się w strategię, która wdrażana jest obecnie w tarnowskiej uczelni, a która dotyczy rozwoju praktycznych profili kształcenia. – *Warto dodać, że na naszych doświadczeniach skorzystają także uczelnie z zachodniej Europy. Bliźniaczy projekt, który napisali nasi koledzy z Niemiec, Holandii, Belgii, Portugalii i Francji nie otrzymał co prawda unijnego wsparcia, ale zamierzamy oczywiście podzielić się z nimi wynikami naszych badań* – dodaje prof. Frankowicz.

REKOMENDACJE



Bogusław Hynek
organizator cyklu
Za Horyzont Domu

Festiwal „Górnolotni – spotkania ludzi gór” od siedmiu lat wpisuje się w cykl „Za horyzont domu” organizowany przez Centrum Sztuki Mościce. W tym czasie gościliśmy wielu wybitnych podróżników, himalaistów, taterników, miłośników gór i wspinaczki, tych, dla których sport, pasja, podróże są sensem życia.

Impreza, która ma już swoich stałych fanów, obejmuje spotkania, prelekcje, filmy i wystawy o tematyce górskiej, kiermasze książek i odzieży outdoorowej. Wydarzenie to gromadzi miłośników gór, tworzy platformę wymiany doświadczeń, pozwala przedstawić szerokiemu gronu odbiorców osiągnięcia w dziedzinie alpinizmu, turystyki i wartości aktywnego trybu życia.

W tym roku „Górnolotnych” uświetni udział gwiazdy ze Stanów Zjednoczonych - Steph Davis, która będzie gościem specjalnym festiwalu. Steph jest jedną z najbardziej utalentowanych i utytułowanych specjalistek w dziedzinie wspinaczki i base jumping. Swoją udział zapowiedzieli również: Łukasz Supergan, Andrzej Marcisz, Krystyna Palmowska, Bogumił Słama, Lech Flaczyński, Mieczysław Bieniek.

Dla amatorów „górskich” filmów przygotowaliśmy kilka projekcji: „No ski no fun” o Andrzeju Bargielu, „Metanoia – Jeffa Lowe’a, „Impresje himalajskie” Alfreda Sosgórnikera oraz „Citadel” Alistaira Lee o dzikich górach Alaski. Festiwalowi towarzyszyć będą dwie wystawy fotografii: „My Climbing Life” Steph Davis oraz „W górach” Julity Chudko. Zapraszamy: 22-24 stycznia 2016 roku. Szczegóły: www.csm.tarnow.pl



Jakub Porcari
dyrektor artystyczny Teatru
im. L. Solskiego w Tarnowie

Kochani Widzowie!
Miniony rok był niezwykle owocny, przygotowaliśmy dla Państwa bardzo różnorodny repertuar.

Nowy sezon zapowiada się równie ciekawie. Trzeciego stycznia odbyła się premiera naszej najnowszej produkcji, argentyńskiej komedii z włoskim akcentem pod tytułem „Bunia” autorstwa Roberta Cossa w reżyserii Jacka Jabrzyka. W spektaklu występuje kilkanaście mieszkanki Tarnowa, które wcielają się w rolę tytułowej Bunii. Zachęcam do obejrzenia tego lekkiego, śmiesznego i inteligentnego spektaklu. Kto nie był na premierze ma jeszcze okazję obejrzenia „Buni” w innym terminie.

Piętnastego stycznia odbędzie się również tarnowska premiera spektaklu „Kalkstein/Czarne Słońce”, który powstał w koprodukcji z festiwalem Boska Komedia w Krakowie. Spektakl miał swoją prapremierę 5 grudnia właśnie na krakowskim festiwalu. Na zakończenie mała refleksja... Teatr im. L. Solskiego w Tarnowie, po 60 latach od jego założenia, doczekał się sławy ogólnopolskiej. Jak już wspominałem, spektakl „Kalkstein/Czarne Słońce” otworzył tegoroczną edycję festiwalu Boska Komedia w Krakowie, gdzie został zaprezentowany również monodram Matyldy Baczyńskiej „Król”. Dostaliśmy jedną z trzech głównych nagród za spektakl „Grażyna” i 3 nagrody indywidualne na ministerialnym konkursie Klasyka Żywa. To niezwykle sukces. Tarnów staje się rozpoznawalną marką kulturalną na terenie kraju. Pracujemy, aby tak było dalej. Nie ma lepszego powodu, żeby nas odwiedzać. Zapraszamy!

POŚTACI



Elżbieta i Witold Pazerowie

Elżbieta Pazera – malarka i pedagog. Uprawia malarstwo sztalugowe, zajmuje się pracą z młodzieżą. Ulubiona tematyka malarki to pejzaż romantyczny i kobiety. Inspirację czerpie między innymi ze wspomnień z dzieciństwa oraz krajobrazów z rodzinnych stron czyli Roztocza. W swoich pracach dąży do wyciszenia i spokoju.

Witold Pazera – malarz, rysownik, satyryk, fotograf. Uczeń prof. Jerzego Nowosielskiego.

Dwukrotny stypendysta Ministerstwa Kultury i Sztuki. Poza krajobrazem, surrealizmem i abstrakcją malarz tworzy także rysunki satyryczne.

– *Malarstwo to nasza pasja, ale jest też zawodem. Żyjemy z malarstwa. To zajęcie, które stało się pasją, ciągle obecną w naszym życiu* – przyznają państwo Pazerowie. Malarska para nie pochodzi

z Tarnowa, znaleźli się tu przypadkiem. Pokochali to miasto i zostali na stałe.

Obydwoje są członkami Związku Polskich Artystów Plastyków. Od 1992 roku wspólnie prowadzą Autorską Pracownię Plastyczną. Małżeństwo zgodnie przyznaje, że najwięcej czasu poświęcają malarstwu. Równie ważne jest dla nich przekazywanie swojej wiedzy i umiejętności uzdolnionej młodzieży z Tarnowa. Pani Elżbieta dodatkowo dużą część czasu poświęca na prowadzenie domu i dbanie o ognisko rodzinne. Praca artystyczna jednak ciągle towarzyszy małżonkom i jest obecna w każdej sytuacji w życiu. W czasie wolnym małżeństwo z przyjemnością podróżuje, odwiedzając zagraniczne plenery. Miejsca, jakie wybierają na spędzanie wolnego czasu, to zawsze okolice bogate w piękne krajobrazy.

PERŁY TARNOWA

Runa z Finlandii

Unikatowa wielojęzyczna kolekcja „*Kalevali*” znajdująca się w zbiorach Miejskiej Biblioteki Publicznej liczy ponad pięćdziesiąt różnojęzycznych, często bogato ilustrowanych książek (w tym kilkanaście opracowań i albumów tematycznie związanych z „*Kalevalą*”). „*Kalevala*” jest fińskim eposem narodowym i jednym z najbardziej ludowych eposów narodowych.

Prawie każdy jego wers ma swój odpowiednik w przekazywanych ustnie pieśniach ludowych, czyli tak zwanych runach. Twórcami run były całe pokolenia ludowych, bezimiennych pieśniarzy. Dorobek tych pokoleń został zebrany, uporządkowany i opracowany

w pierwszej połowie XIX wieku przez Eliaśa Lonnrota – lekarza, językoznawcę i folklorystę. Tarnowska kolekcja zgromadzona została przez Norberta Lippóczego (1902-1996), znanego kolekcjonera, bibliofila, działacza społecznego i kulturalnego, współzałożyciela i wieloletniego prezesa Tarnowskiego Towarzystwa Przyjaciół Węgier oraz Honorowego Obywatela Tarnowa. Prawie wszystkie książki zaopatrzone są w znaki własnościowe Lippóczego (exlibrisy, autografy, dedykacje). Pomysł zbierania „*Kalevali*” zrodził się u niego jeszcze przed II wojną światową. W 1925 r. podczas pobytu w Finlandii otrzymał w prezencie wspaniały bibliofilski egzemplarz, który dał początek tej, dość niezwyklej, kolekcji. Norbert Lippóczy



przekazał kolekcję jako dar dla tarnowskiej biblioteki na kilka lat przed swoją śmiercią. Obecnie jest ona dostępna w Centrum Wiedzy o Tarnowie i Regionie (ul. Krakowska 4). Jest to jeden z największych wielojęzycznych zbiorów „*Kalevali*” w Polsce.

(AH)

10 LAT CON AFFETTO

Żeński kwartet smyczkowy Con Affetto obchodził w ubiegłym roku 10-lecie swojego istnienia. Z tej okazji w Sali Lustrzanej, 13 grudnia, odbył się koncert jubileuszowy zespołu „Muzyka jest kobietą”. W benefisie wzięło udział ponad 200 osób.

- Niezwykle gorące przyjęcie naszych dźwięków - owacje na stojąco w wypełnionej po brzegi Sali Lustrzanej to najpiękniejszy prezent urodzinowy, jaki mogłyśmy sobie wymarzyć! Jest to dla nas wielkie wyróżnienie i ogromna motywacja do dalszej pra-

cy -podsumowuje Anna Podkościelna-Cyz, manager zespołu. Podczas koncertu usłyszeliśmy utwory z repertuaru zespołu od klasyki, poprzez muzykę musicalową i filmową aż do tanga. Jubileuszowy występ bohaterkę wieczoru swoją obecnością dopełnili zaproszeni panowie: Piotr Kita, Wiesław Ochwat, Tomasz Ożóg, Jarosław Wilkosz, którzy wystąpili z jubilatkami w kilku utworach. - *Na naszych kolejnych koncertach, jako ŻEŃSKI KWARTET SMYCZKOWY przekonywać będziemy Państwa, iż MUZYKA JEST jednak... KOBIECĄ!* – dodaje. Zespół tworzą cztery kobiety, które połączyła przyjaźń, chęć doskonalenia swoich umiejętności oraz wyjątkowa pasja wspólnego muzykowania. Kwartet w składzie: Angelina Kierońska - skrzypce, Alicja Soboń - skrzypce, Karolina Stasiowska - altówka, Anna Podkościelna-Cyz - wiolonczela, łączy także wykształcenie: wszystkie panie są absolwentkami krakowskiej Akademii Muzycznej. Nazwa zespołu „Con Affetto” (z włoskiego: z uczuciem) wiele mówi o zaangażowaniu młodych artystek. Zespół od wielu lat prowadzi aktywną działalność artystyczną, koncertując głównie na terenie Polski południowej. Kwartet dysponuje szerokim i zróżnicowanym repertuarem począwszy od kanonów muzyki klasycznej, poprzez ciekawe aranżacje muzyki rozrywkowej, filmowej i musicalowej aż po oryginalne wykonania muzyki współczesnej. Artystki ciągle rozwijają swoje muzyczne zainteresowania systematycznie uczestnicząc w nagraniach płyt, projektach orkiestrowych, teatralnych oraz koncertach zespołów polskiej sceny rozrywkowej. Mogą pochwalić się występami między innymi z Piotrem Cugowskim czy Krzesimirem Dębskim. Obecnie zespół zajmuje się premierowym nagrywaniem kompletnej dyskografii zamieszkałego w Stanach Zjednoczonych współczesnego kompozytora polskiego pochodzenia Henryka Derusa. W najbliższych planach jest wzięcie udziału w offowej produkcji filmowej holenderskiej reżyserki Mieke Bal.

(AH)



Rekreacja niezależnie od wieku

Z lek. med. Martą Kozioł, specjalistą rehabilitacji medycznej Zespołu Przychodni Specjalistycznych w Tarnowie, rozmawia Weronika Witos

Zima w pełni, miłośnicy sportu już przebijają nogami, by ruszyć na narty, snowboard...

Do sezonu trzeba się odpowiednio wcześniej przygotować. Powinniśmy pomyśleć o tym już w październiku. Dlaczego tak wcześniej? Należy zadbać o prawidłową ruchomość wszystkich stawów, gdyż to one warunkują zachowanie równowagi i bezpieczeństwa. Nie tylko w kontekście uprawiania sportu, lecz również na co dzień, np. gdy chodzimy po oblodzonych chodnikach. Trzeba zadbać, by mieć silne mięśnie grzbietu, brzucha, pośladków i kończyn dolnych, które stanowią zabezpieczenie dla naszej stabilnej postawy.

W okresie zimowym na kontuzje narażone są szczególnie osoby starsze.

Osoby te mają słabsze mięśnie i mniejszą mobilność, dlatego są bardziej podatne na różnego rodzaju kontuzje. Dlatego też należy ćwiczyć 15-30 minut dziennie, codziennie. Dotyczy to wszystkich, bez wyjątku. **Co ciekawe, nie należy być nadmiernie ostrożnym podczas chodzenia. Powoduje to zbytnią kontrolę, za bardzo się usztywniamy, nieprawidłowo napinamy mięśnie, a to zaburza stabilizację.** Nietrudno o upadek.

W jaki sposób ustrzec się takich sytuacji?

Osoby mające problemy z poruszaniem, powinny korzystać z lasek, kul. Nie można używać parasola zamiast odpowiedniego sprzętu ortopedycznego. Czasami, nawet gdy niektórzy takowy sprzęt posiadają, okazuje się, że mają np. laskę nieodpowiedniej wysokości, starte nakładki gumowe. Osoby, które nie radzą sobie z chodzeniem, powinny poruszać się z pomocą drugiej osoby.

Jaką radą podzieliłaby się Pani z czytelnikami?

Korzystajmy z rekreacji. Mamy bogatą ofertę klubów fitness, różnego rodzaju treningi, rehabilitację ruchową. Nie wszystkie zajęcia są odpłatne, o czym nie wszyscy wiedzą. Ciekawą inicjatywą są zajęcia organizowane przez Uniwersytet Trzeciego Wieku, o czym często wspominają mi pacjenci. Ponadto uważam, że na świeżym powietrzu każdy powinien spędzać godzinę, niezależnie od wieku i warunków atmosferycznych. Na szczęście widać zmiany, nawet wśród starszych osób. Nie chodzi o wyczynowe uprawianie sportu czy nawet jazdę na rowerze i wrotkach. Wystarczy odrobina aktywności, która przynosi zmęczenie.

trzy Tyłki profilaktyki



Aktywność powinna być dostosowana do wieku...

... i do możliwości naszego układu krążeniowo-oddechowego. Zalecam codzienne spacerować, ale nie takie, które odbywają się przy okazji załatwiania różnych spraw w biegu. Jeśli trudno wygospodarować nam czas w ciągu dnia na taką aktywność, spróbujemy przespacerować się np. w drodze z pracy do domu. Jak? Wystarczy przejść 2-3 ostatnie przystanki na piechotę. Okolicę znamy, dystans niedaleki, więc nie jest to ekstremalna wyprawa. Nordic walking to też dobra propozycja spędzenia wolnego czasu, bo angażujemy wszystkie mięśnie.

Aktywność fizyczna powinna być wpajana od dzieciństwa?

To rodzice powinni dbać o rekreację dzieci, a nie liczyć, że przedszkole czy szkoła się nią zajmie. Każda forma ruchu jest dobra, o ile jest bezpieczna. Jeśli jazda na łyżwach, to na lodowiskach, pływanie – na strzeżonych kąpieliskach. Zawsze lepiej być w grupie, gdzie możemy liczyć na wsparcie w razie wypadku.

Ponad tysiąc badań

Około 700 pacjentów skorzystało z porad specjalistów Zespołu Przychodni Specjalistycznych w ramach cyklicznej akcji, która odbywała się w Gemini Park Tarnów od maja do grudnia 2015 r. To efekt akcji „Rok prezentów dla naszych pacjentów”, zorganizowanej z okazji 15-lecia działalności ZPS w Tarnowie.

W ciągu sześciu weekendów mieszkańcy mieli możliwość skorzystać z bezpłatnych porad specjalistów. W tym czasie wykonano ponad tysiąc świadczeń medycznych, m.in. EKG, spirometrię, testy alergologiczne, ocenę znamion, pomiary

cukru i ciśnienia. Niemal 240 osób sprawdziło, czy nie zagraża im cukrzyca, u około 100 osób testy alergologiczne wykazały uczulenie na pyłki traw. 40 procent spośród badanych po raz pierwszy w życiu skorzystało z badania EKG. **Dzięki wykonanym badaniom wiele osób dowiedziało się o ukrytych dolegliwościach.** – *Dotychczas nie zdawałam sobie sprawy, że moje dziecko ma wrodzoną wadę serca. Dzięki tej akcji zaczniemy regularne leczenie – mówiła jedna z mam, która skorzystała z porady kardiologa.*

W ramach akcji przeprowadzono również pokazy i naukę udzielania pierwszej pomocy. Najchętniej uczestniczyli w nich najmłodsi, dając przykład dorosłym. – *Poszczególne czynności są bardzo proste i może wykonywać je każdy, co doskonale udowodniły dzieciaki. Nie trzeba posiadać specjalnych umiejętności czy kwalifikacji. Wystarczy chcieć – zaznacza lek. med. Jacek Kawecki z Zespołu Przychodni Specjalistycznych w Tarnowie.*

WARTO SKORZYSTAĆ

• Korzystniej z Tarnowską Kartą Miejską

Nośnik biletów okresowych tarnowskiej komunikacji miejskiej i elektroniczna portmonetka to tylko niektóre z funkcji, które oferuje Tarnowska Karta Miejska. Mieszkańcy posiadający ten dokument, mogą korzystać m.in. z tańszych biletów autobusowych czy niższych opłat za parkowanie.

W Tarnowską Kartę Miejską warto zaopatrzyć się choćby ze względu na możliwość korzystania z tzw. biletów przystankowych. Od lutego podróżujący z punktu A do punktu B zapłacą za konkretny przejazd. Opłata będzie rozliczana za pomocą karty na podstawie rejestracji wejścia i wyjścia z pojazdu.

Karta uprawnia również do zniżek w placówkach TOSiR. Okazując kartę przy kasie, za bilet wstępu zapłacimy 8,5 zł zamiast 10,5 zł. Dzięki dokumentowi mamy także możliwość głosować na projekty w ramach Budżetu Obywatelskiego. Ponadto posiadacze kart premium mogą również skorzystać z platformy e-usług dostępnej po zalogowaniu.

Tarnowska Karta Miejska jest kartą imienną, dostępną w dwóch wersjach: premium i standard. Ta pierwsza przeznaczona jest dla osób fizycznych na stałe zameldowanych w Tarnowie. Karta standard skierowana jest do osób fizycznych zameldowanych poza Tarnowem oraz firm.

Wniosek o wydanie Tarnowskiej Karty Miejskiej można pobrać: w Urzędzie Miasta Tarnowa przy ul. Nowej 4, ul. Krakowskiej 42, a także na stronie: www.ekarta.umt.tarnow.pl

Aby otrzymać kartę, przy składaniu wniosku należy przedłożyć dowód osobisty, dołączyć aktualne zdjęcie legitymacyjne oraz dostarczyć kopię dokumentu potwierdzającego uprawnienia do korzystania z ulgowych przejazdów tarnowską komunikacją miejską (w przypadku osób których to dotyczy). Czas oczekiwania na wydanie karty to ok. 10 dni.

• Seniorzy zapłacą mniej

Osoby, które ukończyły 65. rok życia i są zameldowane na terenie Tarnowa,

mogą uzyskać Kartę Tarnowskiego Seniora. **Program uprawnia do korzystania z ciągle rozwijającego się systemu ulg i zniżek.** Posiadacze karty mogą liczyć na zniżki z zakresu edukacji i rozwoju czy sportu i rekreacji. Parterami programu są również apteki, lokale gastronomiczne, a także różnego rodzaju punkty usługowe.

Karta Tarnowskiego Seniora przyznawana jest za okazaniem dokumentu tożsamości oraz na podstawie wypełnionego wniosku. Wniosek o wydanie karty rozpatrywany jest do 30 dni od dnia złożenia dokumentu. Kartę wydaje się na czas nieokreślony i jest ważna wraz z dokumentem potwierdzającym tożsamość i miejsce zameldowania seniora.

Wniosek o wydanie bezpłatnej karty można złożyć w siedzibie Urzędu Miasta przy ul. Nowej 4. Aby ją uzyskać, należy postępować tak, jak w przypadku składania dokumentów niezbędnych do otrzymania Tarnowskiej Karty Miejskiej.

(ww)

Program dla seniorów

Profilaktyka zdrowotna i przeciwdziałanie wykluczeniu to główne założenia lokalnego programu działań na rzecz osób starszych. Propozycja przygotowana przez tarnowski samorząd to odpowiedź na zjawisko starzenia się społeczeństwa w naszym mieście. Program został pozytywnie zaopiniowany przez Tarnowską Radę Seniorów i jednogłośnie przyjęty przez radnych.

Program Działań na Rzecz Osób Starszych w Mieście Tarnowie na lata 2015-2020 przewiduje kontynuację realizowanych dotychczas zadań oraz wprowadzenie nowych w ramach trzech priorytetów. Opracowywali go przedstawiciele organizacji i instytucji działających na rzecz tarnowskich seniorów, w tym organizacji pozarządowych, klubów seniora oraz uniwersytetów trzeciego wieku.

Pierwszym priorytetem jest „Tworzenie optymalnych warunków ukierunkowanych na utrzymanie i poprawę zdrowia osób starszych”. Polega on między innymi na utrzymaniu i poprawie sprawności psychofizycznej osób starszych oraz zwiększenie dostępności do usług medycznych. Planuje się utworzenie systemu opieki geriatrycznej ukierunkowanej na poprawę diagnostyki, leczenia i rehabilitacji osób starszych.

„Pomoc, wsparcie i zapewnienie osobom starszym bezpieczeństwa socjalnego” to kolejne założenie programu. Będzie to między innymi wsparcie osób starszych w ich środowisku zamieszkania, rozwój systemu opieki nad osobami starszymi niemogącymi samodzielnie funkcjonować oraz wspieranie



rozwoju „srebrnej gospodarki” – nowoczesnego rynku usług i produktów przyjaznych osobom starszym. Przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu osób starszych to trzeci, z głównych punktów programu. Koncentruje się on na stymulowaniu osób starszych do aktywnego udziału w życiu publicznym, budowaniu pozytywnego wizerunku osoby starszej w społeczeństwie oraz promowaniu i wzmacnianiu integracji i współpracy międzypokoleniowej.

Programem w nałogi

Działania profilaktyczne, informacyjne i edukacyjne to główne założenia Gminnego Programu Profilaktyki, Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Przeciwdziałania Narkomanii dla Miasta Tarnowa, który został przyjęty na ostatniej sesji Rady Miejskiej w Tarnowie.

Program określa strategię w zakresie profilaktyki uzależnień, oraz zminimalizowania szkód społecznych i indywidualnych wynikających z używania alkoholu i narkotyków wśród mieszkańców naszego miasta. Tarnowscy radni przyjęli program bez większych uwag. Przewodniczący rady – Kazimierz Korprowski zaproponował wprowadzenie zmiany do programu, dotyczącej sukcesywnego zmniejszania liczby punktów sprzedaży napojów zawierających powyżej 4,5% alkoholu za wyjątkiem piwa.



W 2015 roku prawie 10 tysięcy mieszkańców Tarnowa skorzystało z zajęć związanych z profilaktyką alkoholową i narkotykową. W programie profilaktyczno-edukacyjnym, który był realizowany w ośrodkach szkolenia kierowców wzięło udział prawie 500 przyszłych kierowców. Koszt wszystkich przedsięwzięć to prawie 120 tysięcy złotych.

Wniosek w tej sprawie został przyjęty przez radnych.

Zgodnie z założeniami programu, wyjątkowymi działaniami zostaną objęci nauczyciele i pedagodzy, którzy pracują z dziećmi i młodzieżą oraz rodzice tych dzieci. Organizowane będą szkolenia, mające na celu zwiększenie wiedzy i umiejętności wychowawców w zakresie przeciwdziałania używania przez dzieci i młodzież alkoholu oraz stoso-

wania przemocy. Spotkania te wyculą opiekunów także na zachowania wskazujące na użycie środków odurzających lub świadczących o uzależnieniu od tych środków przez uczniów. Dodatkowo w ramach programu prowadzony będzie ośrodek poradnictwa i terapii rodzin. Program finansowany będzie z wpływów za wydane zezwolenia na sprzedaż napojów alkoholowych.

(AH)

BILANS MIESIĄCA

Szkolenie liderów młodzieżowych

Prawie 40 osób wzięło udział w szkoleniu liderów młodzieżowych w ramach realizacji Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz VIII edycji kampanii społecznej NO PROMIL – NO PROBLEM.

W spotkaniu wzięli udział nauczyciele i uczniowie z siedmiu tarnowskich szkół. Szkolili się reprezentanci III LO, V LO, VII LO, XVI LO, Zespołu Szkół Muzycznych, Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Technicznych oraz Gimnazjum Nr 6.

Apteki zbierają leki

Po raz kolejny ruszyła zbiórka leków nieużytecznych. Kilkanaście tarnowskich aptek będzie zbierało od mieszkańców medykamenty, którym skończył się termin przydatności. Lekarstwa będzie można zostawiać w specjalnie przeznaczonych pojemnikach. Akcja, którą miasto prowadzi od 2001 r., ma na celu podniesienie świadomości ekologicznej tarnowian i zwrócenie uwagi na postępowania z odpadami niebezpiecznymi. Leki nieużyteczne pozosta-

wione w aptekach zostaną zutylizowane w sposób niezagrożący środowisku i zdrowiu mieszkańców. Dodajmy, że w zeszłym roku zebrano przeszło trzy tony leków. Wykaz aptek w Tarnowie odbierających leki dostępny na www.tarnow.pl.

Na pomoc bezdomnym

W czasie silnych mrozów w Tarnowie osoby bezdomne i potrzebujące wsparcia nie zostały pozostawione bez opieki. Do zainteresowanych trafiło już ponad 700 ton opału, zimowa odzież, obuwie, oraz gorące posiłki. Potrzeby pod tym względem można zgłaszać każdorazowo do MOPS, który realizuje je na bieżąco. W Tarnowie pomoc na tę okoliczność świadczą także dwa schroniska i noclegownia oraz siedem ośrodków wsparcia doraźnego.

Zwolnienia dla rodzin wielodzietnych

Rodziny wielodzietne mogą ubiegać się od 1 lutego 2016 r. o zwolnienia z opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi. Niższa odpłatność za śmieci

będzie przysługiwać posiadaczom Karty Dużej Rodziny, którzy mają na utrzymaniu co najmniej troje dzieci i spełniają określone wymagania.

Wprowadzenie zwolnień ma związek z ustawą z 11 września 2015 r., która przewiduje obniżenie płatności dla gospodarstw domowych, które zamieszkują rodziny wielodzietne. Zwolnienia będą możliwe dzięki uchwale przyjętej przez radnych podczas sesji 29 grudnia.

Tarnowska Rada Seniorów w nowym składzie

Powołana we wrześniu Tarnowska Rada Seniorów zmieniła swój skład. W miejsce Anny Czech, która od października jest posłem na Sejm RP, została wybrana Barbara Korpowska. O wyborze zdecydowali tarnowscy radni podczas ostatniej sesji Rady Miejskiej w Tarnowie. Kadencja rady zaplanowana jest na lata 2015 – 2019. Przypomnijmy, że Rada jest ciałem doradczym i konsultacyjnym wobec prezydenta Tarnowa, z którym współpracuje we wszystkich obszarach dotyczących seniorów.

Widzisz przemoc? Zareaguj!

Z Weroniką Wrześnińską, prezesem Stowarzyszenia Kropla Słońca,
rozmawia Agnieszka Hulska

Stowarzyszenie Kropla Słońca było zaangażowane w realizację programu „Biała wstążka”. W jaki sposób na co dzień zajmuje się pani tematem przemocy w rodzinie?

W ramach działalności Stowarzyszenia „Kropla Słońca” cyklicznie prowadzimy akcje bezpłatnych porad psychologicznych. Bardzo często trafiają do mnie wtedy osoby, które doświadczają lub doświadczyły przemocy. Jednocześnie prowadząc własne centrum szkoleniowo-terapeutyczne w ramach realizowanych zadań dla powiatowych centrów pomocy rodzinie, ośrodków pomocy społecznej lub punktów informacyjno-konsultacyjnych stykam się z tym problemem w codziennej praktyce psychologicznej.

Kogo najczęściej dotyczy ten problem?

Kobiety, to oprócz dzieci grupa społeczna, której najszerszej dotyka problem przemocy. By nie być gołosłownym, przytoczę dane: w 2012 r. i w pierwszej połowie 2013 r. w oparciu o policyjne interwencje w powiecie tarnowskim i **w Tarnowie ob-jęto programem pomocowym w sumie 1135 osób, w tym 785 kobiet, czyli 69 procent ogółu ofiar.** Z danych policji wynika, że sprawcami przemocy domowej są najczęściej mężczyźni (722 mężczyzn na łącznych 784 sprawców).

Trzeba również dodać do tej grupy osoby starsze, schorowane, ale także niepełnosprawne, które padają ofiarą przemocy. Niestety, jest to całe spektrum jej przejawów, od fizycznej, przez psychiczną, zaniedbanie, często w przypadku osób niepełnosprawnych i niepełnoletnich wykorzystanie seksualne. Coraz częstsze są także przypadki mężczyzn doświadczających przemocy ze strony żony lub partnerki, choć tu panuje większe tabu.

Przemoc ma nie tylko charakter fizyczny.

Gdy mowa o przemocy, oczywiście pierwszy obrazek, jaki pojawia się przed

oczami wyobraźni to podbite oko, a więc przemoc fizyczna. Bicie, kopanie, duszenie to czubek góry lodowej. Przemoc psychiczna jest jeszcze częstsza i choć nie zostawia widocznych śladów, rani ofiarę jeszcze mocniej, niszczy jej poczucie wartości, podważa sens istnienia. Tu przykładem może być ciągła krytyka, wyzwiska, poniżanie, karanie przez odmowę uczuć i zainteresowania, groźby, zamykanie i przetrzymywanie w domu czy pokoju. O trzeciej formie przemocy mówi się coraz częściej, chodzi o przemoc seksualną. **Jest nią każdy akt seksualny wbrew czyjejś woli – wymuszanie pożycia seksualnego, zmuszanie do niechcianych pieszczot i praktyk, sadyzm, ale także krytyka zachowań seksualnych.** Co ciekawe, przemoc może mieć wymiar również ekonomiczny, np. wydzielanie pieniędzy, stała kontrola wydatków, odbieranie zarobionych pieniędzy, uniemożliwianie podjęcia pracy zawodowej.

Co powinna zrobić osoba, wobec której jest stosowana przemoc?

Chciałoby się powiedzieć do takiej osoby: „Idź, poproś o pomoc. Są przecież miejsca, gdzie możesz się schronić, są osoby, które cię wesprą”. To wszystko prawda. Są, pomagają, reagują. A teraz spójrzmy na świat oczami osoby doświadczającej przemocy.

Człowiek przez dłuższy czas doświadczający przemocy i to od kogoś bliskiego, nie widzi innego sposobu na przetrwanie, niż mocny emocjonalny związek ze sprawcą. Nie potrafi się od niego uwolnić i robi wszystko, byle ta relacja trwała. Będzie kłamać, brać winę na siebie, obwiniać innych, a nawet reagować agresywnie na tych, którzy chcą

pomóc się wyzwolić z toksycznego jarzma. Często prosi o pomoc najbliższych: rodzinę, sąsiadów, znajomych i tej pomocy nie dostaje, a wręcz przeciwnie. Dlatego trochę w ostatnich działaniach Stowarzyszenia „Kropla Słońca” odwracamy sytuację: Widzisz przemoc? Zareaguj. Być może komuś ratujesz życie.

Co może być symptomem wskazującym, że dzieje się coś niedobrego?

Najbardziej charakterystyczna jest kontrola. Czasem nazywa się to zaborczością, zazdrością, obawą przed utratą kogoś bliskiego. Jeśli zaczynasz dostosowywać swoje zachowanie do drugiej osoby ze strachu przed jej gorszym humorem, żeby ustrzec się przed kłótnią, krzykiem, zgadzasz się na rzeczy, których wcale nie chcesz, byleby tylko w relacji panował spokój to znak, że warto przyjrzeć się tej relacji i tej osobie, bowiem istnieje duże prawdopodobieństwo, że przemoc w Twoim życiu już trwa.

**Potrzebujesz pomocy?
Zadzwoń!**

Niebieska Linia - ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie tel. 801 12 00 02

Tarnowski Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Wsparcia Ofiar Przemocy tel. (14) 655 -36- 36, 655 -66- 59, 609-885-354, czynny całą dobę

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w rodzinie tel. (14) 688 20 20

Komenda Miejska Policji w Tarnowie 14 628 29 00 lub 997

Centrum Praw Kobiet - całodobowy telefon interwencyjny dla kobiet tel. 600 07 07 17

z notatnika
rzecznika

KRZYSZTOF PODGÓRSKI
miejski rzecznik konsumentów
ul. Goldhammera 3,
tel. (14) 688-28-50 fax (14) 621-61-33,
e-mail: k.podgorski@umt.tarnow.pl

Dziesięć podstawowych zasad konsumenta, o których warto pamiętać podczas zakupów.

1. **Nie podejmuj pochopnych decyzji** – zastanów się czy faktycznie jesteś przekonany o zasadności twojego wyboru i konieczności zakupu tej konkretnej rzeczy.
2. **Sprawdź czy możesz zwrócić towar** do sklepu w określonym terminie, gdyż coraz więcej sklepów chcąc przyciągnąć do siebie klientów takie możliwości im daje, ale czasami ustala zasady zwrotu (np. z metką, nieużywany). Od większości zawartych umów poprzez zakupy na odległość czy poza lokalem przedsiębiorstwa możemy odstąpić i zwrócić zbędną rzecz. Są jednak od tej powszechnej zasady wyjątki i warto zapoznać się z nimi. Jeżeli natomiast kupujemy prezenty np. w centrach handlowych, to nasze możliwości co do zwrotu towaru są bardziej ograniczone, a właściwie uzależnione wyłącznie od dobrej woli sprzedawcy. Jest to spowodowane tym, że sprzedawca nie ma obowiązku przyjmowania od nas towaru, nawet na wymianę, jeżeli jest on zgodny z umową. Zależy to tylko od jego dobrej woli. Dlatego warto jeszcze przed zakupem zapytać się sprzedawcy o ewentualną możliwość zwrotu przedmiotu lub jego wymianę na inny.
3. **Sprawdź dobrze cenę** – powinna znajdować się na towarze, jeżeli masz wątpliwości możesz zapytać sprzedawcę albo sprawdzić na czytniku cen.
4. **Uważaj na promocje i wyprzedaże** – nie zawsze za produkt dodany jako gratis faktycznie nic nie płacisz; czasami przedmioty wystawione na wyprzedaży są uszkodzone, albo kupiony gratis niezależnie od produktu okażą się tańsze niż „promocja”.
5. Dokładnie **obejrzyj towar**, który chcesz kupić.
6. Gdy płacisz kartą kredytową **upewnij się, że korzystasz z bezpiecznych stron internetowych**, a gdy płacisz w sklepie zwracaj uwagę co się dzieje z Twoją kartą, sprawdź ceny na paragonie czy nie ma jakiś niespodzianek, przy zakupie kartą łatwo nie zauważyć pomyłek.
7. Jeżeli zawierasz umowę o kredyt konsumencki, bardzo uważnie zapoznaj się z jej treścią. W ogóle **czytaj umowy**.
8. W przypadku zakupu przez Internet **pilnuj zgodności ceny** podanej w ofercie sklepu **z ceną jaka jest wskazana w potwierdzeniu zamówienia**, zwróć uwagę na to, czy rodzaj przesyłki odpowiada zakupionemu towarowi.
9. **Przeczytaj uważnie regulamin** sklepu internetowego – dowiedz się jaki jest termin realizacji twojego zamówienia i wybierz najdogodniejszą dla ciebie formę dostawy;
10. **Uważaj na termin ważności** artykułów spożywczych, jeżeli budzi Twoje wątpliwości autentyczność daty spożycia, zwróć uwagę sprzedawcy lub stosownym służbom.

Większe wsparcie dla rodziny

Od nowego roku wchodzi zasada „złotówka za złotówkę”. Rodziny, które przekroczą próg dochodowy, nie stracą wsparcia finansowego państwa, ich świadczenia będą stopniowo obniżane wraz ze wzrostem dochodów.

Obecnie, gdy rodzina przekroczy próg dochodowy, traci prawo do świadczeń rodzinnych. Dzięki wprowadzeniu zmian, świadczenia nie będą odbierane po przekroczeniu progu, ale stopniowo obniżane wraz ze wzrostem dochodu. Za każde przekroczenie progu o 1 zł, łączna kwota świadczeń przysługujących rodzinie będzie pomniejszana o 1 zł.

Nowe przepisy dotyczą zasiłku rodzinnego i dodatków do niego z tytułu: urodzenia dziecka, samotnego wychowywania dziecka, opieki nad dzieckiem w okresie korzystania z urlopu wychowawczego, wychowywania dziecka w rodzinie wielodzietnej, kształcenia i rehabilitacji dziecka niepełnosprawnego, rozpoczęcia roku szkolnego, podjęcia przez dziecko nauki poza miejscem zamieszkania. Również od stycznia osoby, które do tej pory nie miały prawa do pobierania zasiłku macierzyńskiego, będą mogły skorzystać z „nowego becikowego”. Świadczenie rodzicielskie będzie wypłacane w kwocie 1000 zł przez 12 pierwszych miesięcy życia dziecka. Nowa forma pomocy dla rodzin wychowujących dzieci ma wspierać rodziny, które nie są uprawnione do otrzymania zasiłku macierzyńskiego, czyli osoby niepełnosprawne, bezrobotne, studentów, osób zatrudnionych na podstawie umów cywilnoprawnych, rolników. Świadczenie rodzicielskie ma być przyznawane niezależnie od dochodu rodziny w kwocie 1000 zł.

Elektroniczne „L4”

Od nowego roku wchodzi w życie ustawa o świadczeniach pieniężnych z ubezpieczenia społecznego w razie choroby i macierzyństwa. Oznacza to, że o zwolnieniu lekarskim automatycznie dowie się i pracodawca, i ZUS oraz że łatwiej i szybciej będzie można je skontrolować.

Od początku 2016 roku papierowe zwolnienia lekarskie będą stopniowo znikać, ma to trwać do końca 2017 roku. W ich miejsce pojawiają się e-zwolnienia czyli zwolnienia elektroniczne. Decyzja o tym, czy dostaniemy zwolnienie tradycyjne, czy elektroniczne będzie należała do lekarza.

Dziś gdy zachorujemy, a lekarz zdecyduje o potrzebie wystawienia zwolnienia, mamy obowiązek dostarczyć je pracodawcy w ciągu 7 dni. Jeżeli w tym czasie tego nie zrobimy, pracodawca może obniżyć nam wysokość zasiłku. Po wejściu w życie zmian, lekarz zaloguje się na swoje konto w portalu ZUS, a system po podaniu numeru PESEL pacjenta wyświetli jego imię i nazwisko, adres oraz dane zakładu pracy. Lekarze będą mieli również dostęp do historii zwolnień wystawionych dla danego pacjenta. Po wypełnieniu formularza, zwolnienie automatycznie trafi na skrzynkę podawczą ZUS. Tradycyjne, papierowe zwolnienia nie zostaną całkowicie wycofane. Będą one wystawiane na formularzach podczas wizyt domowych lub gdy pojawiają się problemy z połączeniem internetowym. Lekarz będzie zobowiązany do późniejszego wprowadzenia go do systemu. Dodatkowo papierowy wydruk e-zwolnienia otrzymają także pracownicy, którzy nie założą profilu w ZUS.



ZESPÓŁ Z AMBICJAMI

Młodzicy Międzyszkolnego Uczniowskiego Klubu Sportowego 1811 grają ze sobą od zaledwie dwóch lat. W sezonie 2014/2015 udało im się wywalczyć tytuł wicemistrzów Małopolski w koszykówce chłopców, a w obecnym, po trzech spotkaniach przewodzą tabeli.

Trenują wspólnie od dwóch lat. Wcześniej, większość z nich nie wiązała swojej przyszłości z koszykówką. Obecnie, jak sami mówią, nie mogą bez niej żyć. Swoje pierwsze kroki w sporcie stawiali w innych dyscyplinach. Najczęściej interesowała ich piłka nożna czy sztuki walki. Nie ukrywają, że do gry w koszykówkę zachęcili ich nauczyciele wychowania fizycznego, rodziny, a w niektórych przypadkach sukcesy Marcina Gortata. Zapytani o zawodników, na których się wzorują, częściej niż rodzimych sportowców wymieniają Michaela Jordana, Kobe Bryanta czy Kevina Duranta. Człon drużyny stanowią uczniowie klasy sportowej Gimnazjum nr 11 w Tarnowie, w których szkole prowadzone są dwa dodatkowe treningi. Oprócz tego wszyscy zawodnicy trenują wspólnie cztery razy w tygodniu. **Trzech reprezentantów tarnowskiego klubu – Damian Banak, Bartłomiej Kras, Michał Moskal – zostało powołanych do kadry Województwa Małopolskiego, w której występują z sukcesami.**

Młodzi adepci koszykówki najbardziej nie lubią zajęć motorycznych. Najchętniej natomiast na treningach przystępują do ćwiczenia szybkiego ataku, choć – jak uważają – nie jest to ich najmocniejszą stroną. – *Najczęściej trenujemy obronę i to właśnie dzięki temu mamy ją chyba najlepszą w lidze* – twierdzą zawodnicy. Słowa koszykarzy potwierdzają statystyki. Po kilku rozegranych spotkaniach mogą poszczycić się najlepszym bilansem punktowym. Oprócz występów w kategorii młodzików drużyna MUKS 1811 występuje również w rozgrywkach kadetów, gdzie mierzy się z drużynami złożonymi ze starszych rocznikowo zawodników. W tej klasie rozgrywkowej po pięciu spotkaniach, żadnemu z rywali nie udało się pokonać młodych tarnowian. Za swój największy sukces koszykarze uważają zdobycie wicemistrzostwa województwa. Za największą porażkę uznają przegraną podczas ogólnopolskiego turnieju, który odbył się w Wieliczce. Zajęli na nim najbardziej nie lubiane przez sportowców czwar-

te miejsce. – *Mecz był dość wyrównany. Chociaż to my prowadziliśmy całe spotkanie, to w końcu rywale do nas doskoczyli i przegraliśmy trzema punktami* – relacjonują zawodnicy. Przed spotkaniami lubią się wyciszyć, najczęściej słuchają muzyki. Dodatkowej motywacji nie potrzebują, bo – jak twierdzą – trener jest dość aktywny w szatni i to wystarcza im do tego, aby grać z podniesionym czołem. Oceniają również, że Jarosław Mosio jest dość surowy, ale dodają, że dzięki tej dyscyplinie stają się coraz lepsi. Sam trener chwali swoich zawodników – *To jest przede wszystkim grupa chłopców ambitnych, niebojących się ciężkiej pracy. Na początku trzeba im było zaszczyć tę miłość do koszykówki. Kiedy już złapali bakcyła, to zaczęli naprawdę harować. Widać w nich dużą chęć do rozwijania się. Nie wiemy jeszcze, na ile chłopcy urosną, ale z takimi cechami tworzą dobrą grupę, która może być naprawdę dobrą drużyną.* – tłumaczy trener Jarosław Mosio.

(KAM)

Stawiam na ciężki trening

Z Robertem Maślanką, trenerem w Tarnowskiej Szkole Kung-Fu Vo Thuat Thanh Quyen, rozmawia Kamila Sacha

Z szóstych Otwartych Mistrzostw Podkarpacia pana podopieczni przywieźli aż dwadzieścia pięć medali. Podczas Mistrzostw Europy Systemów Południowych wywalczyliście z kolei dziesięć krążków. To świetny wynik. Jak zatem trenujecie się mistrzów?

Dwadzieścia pięć medali wywalczonych na Mistrzostwach Podkarpacia i dziesięć na Mistrzostwach Europy to owszem, niezła zdobycz. Ale muszę wyjaśnić, skąd to się bierze. Kung-fu to dyscyplina składająca się z różnych konkurencji. Każdy zawodnik ma prawo startu w pięciu, sześciu konkurencjach. Jeżeli przygotowany jest wszechstronnie, w każdej z tych konkurencji może zdobyć medal. Przede wszystkim jednak stawiam na ciężki, solidny trening.

Jak wygląda taki trening?

Na początku są podstawowe ćwiczenia koordynacyjne i gimnastyczne, proste kopnięcia, uderzenia, bloki. Do

tego dodajemy zasady i techniki ułożenia ciała. To taki pierwszy etap. Później zawodnik uczy się już bardziej skomplikowanych form i układów ruchu.

A pan jak długo trenuje już kung-fu?

Kung-fu zacząłem trenować dwadzieścia sześć lat temu. Mogłbym rzec, że więcej trenuję, niż nie trenuję. (śmiech)

I dlaczego akurat tę dyscyplinę?

Sztuki walki interesowały mnie od zawsze. Czytałem dużo książek, oglądałem jeszcze więcej filmów. Pewnego dnia przyszedł do mnie mój kuzyn i powiedział mi, że w jest w Tarnowie Azjata, który uczy Kung-fu. Poszedłem na pierwsze zajęcia i tak już zostało.

Dwadzieścia sześć lat to jednak sporo czasu. Można mówić, że ten sport to wciąż pana pasja?

Na początku była to zabawa. Następnie zrobiła się z tego duża pasja, a teraz to jest już zawód.

Ale ten zawód procentuje. Został pan wybrany trenerem kadry Polski.

To z pewnością największe dotychczas osiągnięcie w całej mojej karierze trenerskiej. Chciałbym zaznaczyć, że w naszej dyscyplinie brak jest typowego szkolenia kadry. Treningi odbywają się w klubach. Trener kadry powoływany jest na poszczególne imprezy.

Mistrzostwa Europy już za wami. Co dalej?

Do wiosny nie zaplanowano żadnych zawodów, więc można powiedzieć, że czeka nas trochę luzu. Oczywiście, nadal będziemy trenować i przygotowywać się do kolejnych turniejów.

Dziękuję za rozmowę.



W SZATNI

Kacper Sieniawski

Zawodnik Błękitnych MPEC, multimedalista międzynarodowych turniejów w judo, złoty i srebrny medalista Drużynowych Międzywojewódzkich Mistrzostw Polski Młodzików. Trenuje od dziesięciu lat. Pierwszy krok na tatami, czyli macie do ćwiczeń, zrobił w wieku trzech lat.

Ulubiona dyscyplina

Oczywiście judo. Uprawiam też dużo innych dyscyplin takich jak: pływanie, biegi, kolarstwo, koszykówka, siatkówka, narciarstwo, snowboarding, kajakerstwo, akrobatyka. Traktuję to jednak jako uzupełnienie judo.



Najważniejsze wydarzenie

Z całą pewnością był to mój pierwszy start w zawodach. Wiązało się to z ogromną chęcią zdobycia medalu i udowodnienia tacie, że jestem dobrze przygotowany. Byłem wtedy bardzo zestresowany. Mimo dużej determinacji przegrałem wszystkie walki, kończąc na ostatnim miejscu.

Największy sukces

Myszę, że moim największym sukcesem było zdobycie złotego medalu w Międzywojewódzkich Drużynowych Mistrzostwach Polski Młodzików w 2014 roku. Wspólnie z drużyną Małopolski rozgromiliśmy w finale faworyta turnieju z Dolnego Śląska.

Najbardziej bolesna porażka

Przeżyłem wiele porażek, jednak nie traktuję ich jakoś wyjątkowo. Są dla mnie częścią życia, czymś normalnym, z czym należy sobie radzić.

Najlepszy sportowiec

Judoka Teddy Riner. Wielokrotnie miałem możliwość podziwiać jego umiejętności, kiedy startował

choćby w mistrzostwach Europy i na Igrzyskach Olimpijskich. Oglądałem również filmy z jego pokazowych treningów. Zaimponował mi swoją siłą, techniką i determinacją w dążeniu do celów. Wiele szacunku mam dla Justyny Kowalczyk. Imponuje mi jej upór i wola walki.

Trenerski autorytet

Oczywiście mój trener i równocześnie tata Krzysztof Sieniawski. Staram się jednak nie brać przykładu tylko z jednego trenera. Kiedy tylko mam okazję, podpatrzę innych trenerów i próbuję ich technik w walce. Jeżeli poczuje się w niej pewnie, doskonałą ją na tyle, by okazała się być skuteczna w walce.

Sport i pieniądze

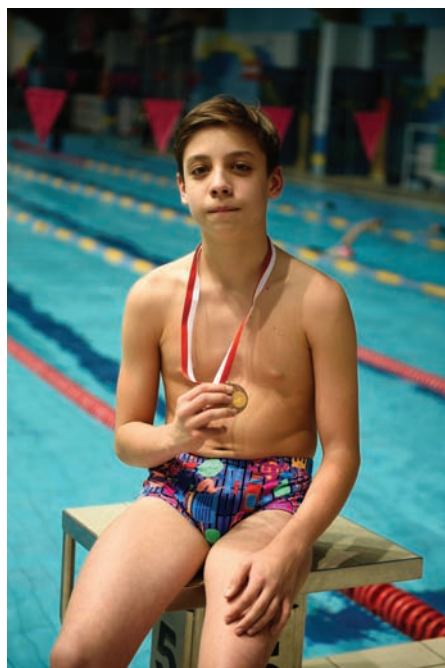
Pieniądze są ważnym czynnikiem szkolenia na wysokim poziomie. Bez środków finansowych my sportowcy nie osiągniemy oczekiwanych efektów w żadnej dyscyplinie. Instytucja mecenasa, sponsor odgrywa ważną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu klubów. Naszą sekcję od lat wspiera MPEC i z tego miejsca chciałbym podziękować prezesowi Krzysztofowi Rodakowi w imieniu wszystkich zawodników za wsparcie.

UWAGA TALENT

Artur Romaniszyn

Czternastoletni zawodnik Tarnowskiego Zrzeszenia Sportowego Niepełnosprawnych START ma już na swoim koncie złoty, srebrny i brązowy medal Mistrzostw Polski w Pływaniu Osób Niepełnosprawnych. Pływa od ośmiu lat i jak sam przyznaje, to dopiero początek jego kariery sportowej.

Tę dyscyplinę wybrał nieprzypadkowo. – *Pływanie to przecież świetna rehabilitacja. Na początku nie traktowałem tego jako pasję – mówi. Jednak jak się szybko okazało, sport stał się jego wielkim zamiłowaniem, któremu oddaje się w zupełności. Trenuje pięć razy w tygodniu po półtorej godziny. I choć pływanie pochłania większość jego wolnego czasu, to – jak twierdzi – jest dobrze zorganizowany i nie stroni od spotkań ze znajomymi czy gier komputerowych. Marzeniami sięga bardzo daleko. Myśli o wyjeździe na Igrzyska Paraolimpijskie do Tokio w 2020 r. – Nie jestem jeszcze gotowy na przyszłoroczne zawody w Rio de Janeiro. Będę ostro trenował, by móc jechać do Japonii – deklaruje. Nie można się dziwić, skoro za wzór stawia sobie najlepszych zawodników. – Moim autorytetem jest Michael Phelps. Chciałbym pływać tak jak on – wyznaje. Z polskich sportowców wskazuje Konrada Czernia-*



ka, trzykrotnego medalistę Mistrzostw Świata w Pływaniu.

Koronny dystans Artura to 50 metrów stylem dowolnym i 50 metrów stylem motylkowym. Pływa też stylem dowolnym na dystansach 100 i 200 metrów, a także na grzbiecie na dystansach 50 i 100 metrów. Na tym jednak nie poprzestaje. – *Trenuję i myślę, że już niedługo będę pokonywać dwa razy dłuższy dystans motylkiem – wyjaśnia. Mimo młodego wieku o pływaniu myśli bardzo poważnie. Chciałby nie tylko zdobyć medal paraolimpijski, ale także poprawić swoje dotychczasowe rekordy życiowe. Przymierza się także do startu w mistrzostwach świata i mistrzostwach Europy.*

SPRINTEM

Błażej Krawczyk i Jakub Lenkiewicz z MPEC Tarnów zwyciężyli w finale prestiżowego XIV Młodzieżowego Festiwalu Brydżowego w Szczyrku. W pierwszym etapie rozgrywek wygrał również Witold Petryszyn, którego partnerem był Dawid Barzyk. Dobrze spisali się także nasi młodzi zawodnicy. W kategorii U-15 Michałowi Kuczkowskiemu i Jeremiu Mazurowi udało się wywalczyć trzecią lokatę.

Michał Bardo, zawodnik klubu bokserskiego Tiger Tarnów, zdobył tytuł najlepszego zawodnika podczas XXXV Międzynarodowego Turnieju o Złotą Rękawicę Wisły. Dobrze spisali się też pozostali pięściarze tarnowskiego klubu, wracając do Tarnowa ze złotym, dwoma srebrnymi oraz jednym brązowym medalem. Kamil Zakrzewski zdobył złoty medal w kategorii kadet 60 kg. Srebro wywalczyli Oskar Półkoszek i Maciej Szegda w kategorii junior 56 kg. Z brązem na szyi wrócił junior Grzegorz Basta, który rywalizował w kategorii 91+ kg.

Młodzi piłkarze Tarnovii z rocznika 2006 i młodszy zajęli drugie miejsce w turnieju Śnieżka Winter Cup. W finale przegrali z gospodarzami turnieju Igłopol I Dębica 0:1. Tarnowianie dobrze spisali się w rozgrywkach grupowych, pokonując kolejno Pustynię 3:0, Brzostek 7:1, Igłopol II Dębica 5:1 oraz Rzemieślnik Pilzno 2:0. W półfinale zawodnicy Tarnovii zmierzili się z swoimi kolegami z Tarnowskiej Akademii Piłkarskiej. Oba zespoły strzeliły po jednej bramce i o awansie do finału zdecydowały rzuty karne. W rywalizacji finałowej z Igłopol I Dębica, pomimo kilku dobrych okazji do strzelenia bramki, naszym reprezentantom nie udało się pokonać gospodarzy i ostatecznie przegrali 0:1.

Młodzi wspinacze z tarnowskich klubów zdobyli sześć medali podczas finałowej edycji Pucharu Młodzików i Dzieci we wspinaczce sportowej na czas i prowadzenie. W kategorii wspinaczki na czas złoto powędrowało do Oskara Szaleckiego i Weroniki Wróbel z MKS Tarnovia. Na drugim stopniu podium stanęła ich klubowa koleżanka Maja Oleksy, a z brązowym medalem rywalizację zakończyła Kinga Pałka z Pałacu Młodzieży. W konkurencji prowadzenie Weronika Wróbel i Maja Oleksy triumfowały odpowiednio w kategoriach dzieci i dzieci młodszych.

KS, KAM

SPORTOWY FLESZ



Mateusz Klich i jego następcy

LUDZIE TARNOWA

RAFAŁ HUSZNO

Wykształcenie: Dyplomowany ratownik medyczny

Wiek: 46...już;

Rodzina: Jest czymś wokół czego powinno się toczyć życie. W dzisiejszych czasach to jednak wyzwanie.

Samochód: Owszem, posiadam. Skończył 3 lata. Ale nie przywiązuję do tego szczególnej wagi. Ma być w miarę wygodny i bezpieczny. No i oczywiście sprawny ☺

ZAINTERESOWANIA:

Jest ich tak dużo, że trudno wymienić je wszystkie. Lubię czytać i to o różnych rzeczach nawet kolorowe pisemka (najczęściej w samolocie), ogromną frajdę sprawia mi gotowanie, a najbardziej tworzenie nowych smaków. **Lubię boks zawodowy (oglądać!)**.

DLACZEGO TARNÓW?

Jestem tarnowianinem. Tu się urodziłem i wychowałem. W Tarnowie skończyłem wszystkie szkoły.

Jestem zżyty z tym miastem i jego zakamarkami. Dobrze mi się tu mieszka.

Z NATURY JESTEM

Domatorem... spokojnie i cicho funkcjonującym w swoim „zamku”.

MAM SŁABOŚĆ DO...

Zapachów ☺👉 ..**uwielbiam poznawać, testować wszelakie zapachy** od świeczek, kadzideł po wody toaletowe i perfumy. Mam na tym tle świ-
ra ☺

MOJA ULUBIONA LEKTURA

„Król szczurów” Jamesa Clavella i „Akta Odessy” Federicka Forsytha. Obie pochłonałem. Polecam!

MOJA PASJA

Oczywiście muzyka. Towarzyszy mi od rana do wieczora, zarówno kiedy jej słucham, jak i wtedy, kiedy ją komponuję.

NAJWIĘKSZE MARZENIE

O tym nie opowiadałem głośno. Jak się kiedyś spełni, to powiem, że to właśnie o to chodziło ☺👉

MÓJ PIERWSZY CENNY PRZEDMIOT

Gitara ☺ Dostałem ją w wieku 7 lat i tak już zostało;

MIASTO ZA 25 LAT

Życzyłbym sobie, żeby było bezpieczne, ciche i spokojne w swoim zapleczu, ale żywe i gwarne na ulicach i w knajpkach. Po prostu przyjazne dla ludzi;).
ŻYWE!;

Tu znajdziesz TARNÓW.PL

Autobusy MPK, UMT – ul. Nowa 4, ul. Goldammera, ul. Mickiewicza 2, Sala Lustrzana ul. Wałowa 10, TCI Rynek 7, TCK Rynek 5, Teatr im. L. Solskiego ul. Mickiewicza 4, kino Marzenie, Szpital Wojewódzki im. św. Łukasza, Specjalistyczny Szpital im. E. Szczeklika, Zespół Przychodni Specjalistycznych w Tarnowie, I i II Urząd Skarbowy, ZUS, Pałac Młodzieży, CSM – Mościce, Komenda Miejska Policji – Mościce, ul. Traugutta, Karpacka Spółka Gazownicza, MPEC ul. Sienna 4, Pałac Ślubów, PWSZ, MWSE, Miejska Biblioteka Publiczna ul. Krakowska, Muzeum Okręgowe w Tarnowie – Rynek 3, RDN Małopolska ul. Bema 14, siedziby Rad Osiedli.

